METROPOLITAN COOK BOOK



MANUEL DE CUISINE
DE LA
COMPAGNIE D'ASSURANCE-VIE "METROPOLITAN LIFE"

25
B35

Imprimé et Distribué par la
METROPOLITAN LIFE INSURANCE COMPANY
Pour l'usage des détenteurs de Polices Industrielles
1918

DÉSIRANT nous conformer aux suggestions des administrateurs de l'alimentation et espérant réduire la cherté des vivres nous prêtons tous plus d'attention à la nourriture que nous mangeons. Dans cette intention et espérant de nous rendre utiles aux détenteurs de polices, nous avons publié ce livre. Nous espérons que vous le trouverez utile.

METROPOLITAN LIFE INSURANCE COMPANY

TABLE DES MATIÈRES

	PAGE
Nos repas quotidiens	3
Mesures	5
Pour le petit déjeuner	7
Rôties	9
Mélanges de Farines	10
Instructions générales pour la préparation des Muffins	12
Le pain et la manière de le faire	19
Boissons	24
Soupes	25
Poisson	28
Viande	31
Volaille	36
Graisse	38
Aliments remplaçant la viande	39
Légumes	43
Salades	46
Desserts	50
Glaces	54
Gâteaux	56
Galettes et Biscuits	60
Pâtisserie	61

NOS REPAS QUOTIDIENS

Nous savons tous que pour vivre il nous faut des aliments, mais nous ne nous rendons pas tous compte du fait que pour conserver notre santé et pour travailler d'une manière efficace il nous faut manger les aliments qui sont le plus adaptés.

Il y a un grand nombre de familles qui ne sont pas bien nourries, non pas parce qu'elles ne dépensent pas assez d'argent pour les aliments, mais parce qu'elles n'obtiennent pas assez de matières nourrissantes pour l'argent dépensé. La ménagère de nos jours trouve que ce n'est qu'après beaucoup de méditation et de soins qu'on fait un choix intelligent de la nourriture qui conviendra le mieux aux besoins de la famille tout en tenant compte du montant de l'argent qu'elle peut dépenser.

Bien des ménagères n'ont augmenté les dépenses pour leur nourriture que par suite du manque de réflexion dans leurs achats. Le coût d'un aliment n'est point la mesure de sa valeur nutritive. Il se peut qu'un article coûtant cher puisse avoir peu de valeur nutritive, tandis qu'un article bon marché peut être très nourrissant.

En achetant les provisions alimentaires, si l'on veut s'assurer que la famille aura la meilleure nutrition pour le plus bas prix possible, il faudra consacrer un quart ou un tiers de l'argent pour du pain ou des céréales. Une chopine (demi-litre) de lait doit être assignée à chaque membre de la famille, une somme égale à celle dépensée pour le lait, doit être déboursée pour la viande, le poisson ou les aliments remplaçant la viande, et une autre somme similaire désignée pour les fruits et les légumes.

LA NOURRITURE JOURNALIÈRE

Un homme de taille moyenne qui est modérément actif sera probablement bien nourri sur un régime comprenant ce qui suit:

Une livre ou un peu moins de pain ou de nourriture céréale, telle que blé, maïs, "hominy," seigle, farine d'avoine, orge, sarrasin ou aliments à base de riz.

Deux onces ou 4 cuillerées à soupe de graisse, telle que beurre, margarine, huile de maïs, huile de graine de coton, huile de cacaouettes, huile d'olives, jus de rôti, etc.

Deux à 3 onces ou 4 à 6 cuillerées à soupe de sucre, sirop, sirop de maïs, mélasse, sucre ou sirop d'érable, miel, etc.

Environ une demi-livre de viande ou l'équivalent pourvu, soit volaille, poisson, œufs, fromage, ou pois secs, haricots, lentilles, cacaouettes, etc.

Une chopine (demi-litre) de lait, soit comme boisson, soit comme préparation au lait.

Environ 1/3 de livre de patates ou de carottes, navets, betteraves, etc.

Environ 1/3 de livre de légumes frais ou de fruits frais de la saison. Si les fruits frais sont trop chers, il faut les remplacer par les fruits secs.

CHOIX ET PRÉPARATION DES ALIMENTS

Il vaut bien se rappeler ce qui suit:

Qu'il vaut la peine de calculer avec soin la quantité d'aliments dont on a besoin.

Qu'il vaut la peine d'acheter de la nourriture propre dans des magasins propres.

Qu'il vaut la peine d'aller au marché, d'acheter au comptant et d'emporter les aliments qu'on a achetés.

Que les aliments qui abondent coûtent peu.

Que tout ce qui est hors saison est toujours cher.

Que les aliments achetés en paquets coûtent plus cher que si on les achète au poids.

Qu'il est moins cher d'acheter en grandes quantités qu'en petites quantités.

Que tous les aliments doivent être préparés de telle manière que toute leur valeur nutritive y soit conservée et que rien n'en soit gaspillé.

Qu'un régime varié chaque jour est préférable à une grande variété pendant un repas, et que non seulement le coût de la nourriture sera réduit mais aussi le travail, sans parler de l'avantage salutaire qui en dérivera pour le corps.

SOINS À DONNER AUX ALIMENTS

Après que la nourriture a été choisie soigneusement, il est important qu'elle soit conservée et préparée avec soin. Il faut la tenir propre et fraîche.

Le lait et la crème doivent être versés dans des récipients propres, hermétiquement fermés, au frais. Si on les achète en bouteille il faut soigneusement laver et essuyer les bouteilles avant de les mettre dans le glacière. La crème du lait doit être employée pour les céréales du petit déjeuner, les boissons et les poudings.

Les œufs doivent être lavés avant l'usage. Les coquilles peuvent servir pour clarifier le café ou la soupe. C'est le blanc d'œuf attaché à la coquille qui cause cet effet.

Les fruits doivent être lavés, essuyés à sec et gardés dans une place fraîche et sèche.

La salade doit être soigneusement lavée et nettoyée. Les feuilles extérieures, plus dures, peuvent servir pour les soupes et les sauces. Les parties intérieures, plus fines et plus tendres, doivent être employées pour les salades. Après que les salades ou autres herbes ont été soigneusement lavées, il faut les mettre dans un sac de gaze et les garder dans le réfrigérateur.

La viande et le poisson doivent être enlevés immédiatement du

papier qui les enveloppe, car il absorbe une partie du jus de la viande. La viande et le poisson doivent être nettoyés et essuyés avec un chiffon trempé dans de l'eau salée. Il ne faut pas faire découper les viandes par le boucher, car les déchets qu'il enlève peuvent servir de différentes manières. La graisse superflue attachée à la viande doit être enlevée avant la cuisson; elle peut remplacer le beurre (Voir page 38). La graisse de la viande peut être employée avec des légumes et dans des poudings au suif, dans des galettes sucrées, des soupes et des sauces. On peut se servir d'os et de restes de viande pour faire des soupes, des croquettes, des pâtés et des hachis.

Le poisson ou d'autres aliments ayant une odeur forte doivent être gardés dans un plat couvert, pour que l'odeur n'affecte pas les autres aliments. Les boîtes de saindoux vides se prêtent bien à ce service. La tête, la queue et les os du poisson peuvent servir pour la préparation de soupes et de sauces au poisson.

Le fromage doit être gardé dans un lieu frais et sec, enveloppé d'un linge propre humecté de vinaigre.

Le pain doit être gardé dans une boîte ou une jarre fermée. Des morceaux de pain rassis peuvent servir pour des rôties et les poudings de pain. En ce qui concerne les débris de pain, il faut les sécher et en faire de la chapelure. La meilleure manière de les garder est de les mettre dans des sacs de papier.

La farine doit se tenir dans un récipient bien fermé. Lorsqu'il est vide il faut le laver, le passer à l'eau chaude et le sécher au soleil, s'il est possible.

Tenez les céréales dans des jarres couvertes.

Tenez la poudre à pâte dans une boîte en fer blanc, bien fermée.

Les bouteilles contenant des essences aromatiques doivent être hermétiquement fermées et il ne faut pas les laisser ouvertes plus qu'il n'est nécessaire pour s'en servir. Autant que possible n'ajoutez les essences aromatiques aux mélanges qu'après la cuisson.

MESURES

La qualité de beaucoup d'excellents aliments est détruite par la manière de les cuire. Pour que la cuisson donne de bons résultats, il faut suivre fidèlement de bonnes recettes pratiques. Des mesures correctes sont absolument nécessaires si l'on veut obtenir des résultats favorables.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

Tamisez la fleur de farine, la farine, le sucre pulverisé, le sucre de pâtisserie et le bicarbonate de soude avant de mesurer.

La moutarde et la poudre à pâte se déposent facilement en résidu

au fond de la boîte. Il faut par conséquent les agiter avant de les mesurer.

Le sel se rassemble facilement en morceaux qu'il faut écraser avant de mesurer.

Les matières sèches, telles que la farine doivent être légèrement mesurées avec une poche ou une cuiller et non pressées par force dans la mesure.

Dans chaque ménage il doit y avoir des tasses, des cuillers à soupe et des cuillers à café exprès pour mesurer.

Dans toutes les recettes mentionnées dans ce livre les mesures (tasses ou cuillerées) ne sont pas comblées mais plates.

Pour mesurer le beurre, le saindoux ou tout autre genre de graisse, pressez-les solidement dans la tasse ou la cuiller qu'il faut ensuite aplanir avec un couteau. Si la graisse est très dure, on peut l'ammollir en la laissant pour un instant dans un lieu chaud, ou bien on peut la couper en petits morceaux avant de mesurer.

Pour mesurer une cuillerée de n'importe quelle matière sèche, plongez la cuiller dans la masse, remplissez-la, levez-la et aplanissez-la avec un couteau.

Pour prendre une demi-cuillerée, divisez la cuillerée en longueur. Pour prendre un quart d'une cuillerée, divisez la moitié en travers. Pour un huitième d'une cuillerée, divisez le quart diagonalement. Moins d'un huitième d'une cuillerée est considéré quelques grains. Une tasse d'un liquide veut dire la tasse tout à fait remplie. Une cuillerée à café ou une cuillerée à soupe est tout ce que la cuiller peut contenir.

NOTE.—On trouvera qu'une cuillerée à café comblée de matières sèches, telles que poudre à pâte, correspond à 4 ou 5 cuillerées plates. Les ménagères qui ne sont pas habituées à se servir de mesures plates pourraient être inclinées à penser que les recettes parlant de mesures plates demandent de plus grandes quantités que celles qu'elles employaient avant.

EQUIVALENTS

3 cuillerées à café correspondent à une cuillerée à soupe.
4 cuillerées à soupe correspondent à ¼ d'une tasse.
2 tasses correspondent à une chopine (demi-litre).
2 chopines correspondent à une pinte (litre).
4 pintes correspondent à un gallon.
4 tasses de farine correspondent à 1 livre.
4 tasses de farine de blé complet correspondent à 1 livre.
3 tasses (pas tout à fait pleines) de farine de maïs correspondent à 1 livre.
2 2/3 tasses de farine d'avoine, correspondent à 1 livre.
6 tasses d'avoine roulée correspondent à 1 livre.
4 1/3 tasses de farine de seigle correspondent à 1 livre.
2 tasses de riz correspondent à 1 livre.
2 tasses de sucre granulé correspondent à 1 livre.
2 2/3 tasses de sucre brut correspondent à 1 livre.
2 ¾ tasses de sucre pulverisé correspondent à 1 livre.
3 ½ tasses de sucre de pâtisserie correspondent à 1 livre.
2 tasses de lait correspondent à 1 livre.
2 tasses de beurre correspondent à 1 livre.
2 tasses de suif bien hachée correspondent à 1 livre.
2 tasses de viande hachée correspondent à 1 livre.
3 tasses de raisins secs correspondent à 1 livre.
4 1/3 tasses de café correspondent à 1 livre.
2 1/7 tasses de tapioca perlé correspondent à 1 livre.
1½ tasse de tapioca instantané correspondent à 10 onces.
40 petits pruneaux correspondent à 1 livre.
28 grands pruneaux correspondent à 1 livre.
75 morceaux d'abricots corresp. à 1 livre.
3 grandes bananes correspondent à 1 livre.

PLATS POUR LE PETIT DÉJEUNER

FRUIT **CÉRÉALES** **LAIT**

Le petit déjeuner des Européens est beaucoup plus simple que celui des Américains. Le petit déjeuner doit rassasier et satisfaire pour bien commencer la journée. Quelques plats bien-cuits servis en même temps donnent toujours un repas plus sain que si on en sert une grande variété.

Il est très recommandable de servir une certaine espèce de fruits pour le petit déjeuner, des fruits frais durant la saison, si on peut en avoir en abondance et à bon marché ou des fruits secs qu'on fait revenir par la cuisson.

Des fruits frais de goût âpre en bonne condition doivent être servis crus.

INSTRUCTIONS POUR CUIRE LES FRUITS SECS

Lavez les fruits soigneusement.

Faites les tremper dans l'eau froide pendant toute la nuit.

Paites égoutter le fruit, chauffez jusqu'au point de l'ébullition l'eau dans laquelle il avait été trempé, ajoutez-y le fruit trempé et faites mijoter lentement jusqu'à ce que le fruit soit gros et mou. On peut ajouter un peu de sucre ou de sirop si on désire rendre la compote plus douce.

CÉRÉALES

Les céréales fournissent un des aliments les plus importants que nous ayons. Presque chaque pays a reçu de la nature quelque céréale, soit l'avoine et le seigle des pays du Nord ou le riz des pays méridionaux. L'homme en a absolument besoin pour son pain quotidien. Les aliments céréales comprennent les graines de maïs, l'avoine, le seigle, le riz, le blé, l'orge, etc., les aliments pour le petit déjeuner, les différents genres de farine qu'on en fait, ou le pain, les "crackers," les muffins, les gâteaux ou la pâtisserie qui sont riches en produits céréales. On se sert de céréales d'une manière ou d'une autre, dans les gaudes, les gruaux, les macaronis, les tapiocas, semoules et toutes sortes de pâtes qu'on prépare dans chaque maison. Règle générale, plus on se sert de céréales, moins cher est le régime.

La farine de maïs ainsi que d'autres céréales, cuites à l'eau, et servies avec du lait pour le petit déjeuner, fournissent un repas ayant une grande valeur nutritive. Il est recommandable de tenir toujours à la maison différentes sortes de céréales préparées, à base de blé, d'avoine, de maïs, de seigle, d'orge et de riz, de sorte qu'on puisse avoir une variété de jour en jour. Le maïs et les préparations à base d'avoine en particulier fournissent de bons aliments pour l'hiver, car ils contiennent beaucoup de graisse et produisent, par conséquent, beaucoup de chaleur. La farine de maïs, la farine d'avoine, le riz et les gaudes sont moins chers que les aliments tout préparés qui se vendent pour le petit déjeuner.

Comme toutes les céréales contiennent beaucoup d'amidon, il faut les cuire à fond. Les céréales moulues grossièrement doivent cuire pendant douze heures, tandis que les préparations plus fines ne requièrent qu'une demi-heure ou plus, ayant été déjà partiellement cuites pendant le procédé à la manufacture.

Les céréales cuites doivent être assez fermes pour qu'on puisse les mâcher, afin que la salive de la bouche puisse être mélangée à fond avec l'amidon cuit.

RÈGLES GÉNÉRALES POUR LA CUISSON DE CÉRÉALES

Remplissez d'eau 1/3 du contenu de la partie inférieure d'une double bouilloire. Mettez-la sur le feu. Mesurez l'eau requise pour la céréale; versez-la dans la partie supérieure de la double bouilloire. Mettez-la sur le feu, et lorsque l'eau commence à bouillir, ajoutez-y lentement le sel et la céréale et faites bouillir pendant 10 minutes. Placez-la sur la partie inférieure de la double bouilloire contenant de l'eau, couvrez et faites cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit prête à être servie. Si, pendant la cuisson, il y a besoin de plus d'eau, ajoutez de l'eau bouillante.

(Au lieu d'une double bouilloire, on peut se servir de deux casseroles, dont l'une est un peu plus grande que l'autre, la plus grande servant de partie inférieure de la double bouilloire.)

BOUILLIE DE MAÏS

1½ tasse de farine de maïs — 2 cuillerées à café de sel — 6 tasses d'eau

Chauffez l'eau jusqu'à l'ébullition, ajoutez lentement du sel et de la farine de maïs et remuez en l'ajoutant. Faites bouillir directement sur le feu pendant 10 minutes, puis faites-la cuire sur l'eau bouillante d'une heure à trois heures, ou pendant toute la nuit. On peut mettre moitié lait et moitié eau.

BOUILLIE D'AVOINE

2½ tasses d'avoine roulée — 2½ cuillerées à café de sel — 6 tasses d'eau bouillante

Ajoutez le sel à l'eau bouillante, jetez-y et remuez lentement l'avoine roulée et faites bouillir pendant 10 minutes directement au-dessus du feu. Faites cuire au-dessus de l'eau bouillante pendant une heure ou plus.

RIZ À LA VAPEUR

1 tasse de riz — 1 cuillerée à café de sel — 1 pinte d'eau bouillante ou de lait bouilli

Mettez de l'eau et du sel dans la partie supérieure de la double bouilloire, ajoutez graduellement le riz bien lavé, en le remuant avec une fourchette pour empêcher le riz de s'attacher à la bouilloire. Faites bouillir pendant 5 minutes. Mettez-la sur la partie inférieure de la double bouilloire et faites cuire à la vapeur pendant 45 minutes. Découvrez pour que la vapeur puisse s'échapper.

COMMENT ON PEUT EMPLOYER LES RESTES DES CÉRÉALES

Remplissez des moules avec les restes de céréale bouillie bien pressée et laissez devenir froid et ferme; coupez en tranches et faites brunir dans la graisse. Servir avec du sirop. Les gaudes de maïs se prêtent très bien à cet usage.

Sauce fromage, sauce tomates ou poisson à la crème, tranches de viande ou œufs peuvent être servis sur des tranches de gaudes frites.

Mélangez les restes de gaudes avec du fromage, de la viande ou du poisson bien haché, un œuf légèrement battu et des assaisonnements; formez des gâteaux, faites brunir à la graisse et servez avec une sauce.

Mélangez une bouillie de céréales avec du sel et du poivre, donnez-y la forme de gâteaux, arrosez de graisse fondue, mettez dessus une tranche de viande hachée, et faites cuire dans un four modérément chauffé jusqu'à ce

que le tout soit bien bruni. Des gaudes de farine d'avoine s'adaptent tout particulièrement à cet effet.

Ajoutez de la bouillie céréale à des mélanges de pâte à pain et pâte-biscuit, dont on trouvera plusieurs recettes dans ce livre.

Pour faire une brique de viande ajoutez de la bouillie céréale au mélange au lieu de chapelure, ou encore mettez de l'un ou de l'autre.

Ajoutez de la bouillie céréale à des pâtes pour croquettes.

On peut servir du riz bouilli avec de la viande ou avec une sauce au fromage pour le souper, ou encore comme dessert avec de la crème ou un peu de fruit sucré.

RÔTIES

Pour faire les rôties.—Coupez du pain rassis en tranches d'une épaisseur de ¼ d'un pouce, mettez les tranches sur un gril, fermez le gril et tournez-le sur le feu le tenant à une certaine distance, afin qu'elles puissent sécher graduellement et puis brunir selon le désir. Si on entasse les rôties et les laisse ainsi, elles s'ammollissent facilement. Il faut les servir aussitôt après les avoir rôties.

ROTIES À LA CRÈME

Trempez 8 tranches de rôties dans de la sauce à la crème. Versez la sauce qui reste sur les rôties et servez à chaud.

SAUCE À LA CRÈME OU SAUCE BLANCHE

Règle 1

1 chopine de lait bouilli
2½ cuillerées à soupe de farine
2½ cuillerées à soupe d'eau
¼ de cuillérее à café de sel
1 cuillerée à soupe de beurre ou de graisse

Mélangez la farine et l'eau jusqu'à ce que la pâte soit sans grumeaux; ajoutez un peu plus d'eau froide, de sorte qu'elle devienne assez claire pour pouvoir la verser; ajoutez le mélange farineux graduellement au lait bouilli, remuant constamment jusqu'à ce qu'il devienne épais. Faites bouillir pendant 5 minutes, si vous le cuisez directement sur le feu; 20 minutes si vous le faites cuire dans une double bouilloire. Ajoutez le sel et le beurre.

Règle 2

Faites fondre la graisse dont vous employez deux cuillerées à soupe; ajoutez la farine mélangée avec le sel et remuez jusqu'à ce que le tout soit mélangé. Ajoutez graduellement le lait bouilli, tout en remuant continuellement jusqu'à ce que tout ait été ajouté. Faites cuire jusqu'à ce que la masse soit épaisse et sans grumeaux.

Avis.—On peut ajouter à la sauce du boeuf coupé, trempé préalablement dans de l'eau chaude, des restes de viande cuite coupés en petits morceaux, du poisson émincé, des huitres, du fromage bien haché, des oeufs durs hachés ou des légumes cuits, puis assaisonner, chauffer, et servir sur les rôties.

RÔTIES À LA FRANÇAISE

1 œuf légèrement battu
¼ de cuillerée à café de sel
Des tranches de pain
2 cuillerées à soupe de sucre ou de sirop
1 tasse de lait douce
De la graisse pour enduire la poêle

Ajoutez le sel, le sucre et le lait à l'œuf légèrement battu, trempez les morceaux de pain dans le mélange des œufs. Faites cuire les tranches de pain trempées sur une poêle bien graissée, faites brunir d'un côté, tournez et faites brunir de l'autre côté. Servir avec du sirop d'érable ou de la gelée. Servis avec de la compote, elles font un bon dessert.

MÉLANGES DE FARINES

PÂTES

Les céréales servent à la production de la fleur de farine et de la farine dont on peut se servir de plusieurs manières pour préparer des plats sains et savoureux. On se sert de farine pour des pâtes. Mais comme les mélanges de farines et de pâtes, si on les faisait cuire sans autre addition, seraient lourds et difficiles à digérer, on se sert de levains différents, tels que poudre à pâte, soude, etc., pour les rendre plus légers.

Les ingrédients secs comprennent la fleur de farine, la farine, le sucre, le sel, les épices ainsi que la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, etc. Les pâtes faites d'un mélange de plusieurs sortes de farine sont plus saines que les pâtes pour lesquelles on n'emploie qu'une seule sorte de grain.

Les graisses ajoutées dans le but de rendre le mélange plus délicat sont le beurre, la margarine, le beurre de noix, le jus de rôti, saindoux, graisse de poule ou huiles végétales. (Pour les instructions concernant la manière de fondre la graisse, voir page 38.)

Les liquides dont on se sert pour les pâtes sont l'eau, le lait, le lait de beurre, la mélasse, les sirops, le café, les œufs, etc. On se peut servir de lait caillé même quand les recettes demandent du lait doux; mais il faut ajouter, une demi-cuillerée à café de bicarbonate de soude pour chaque tasse de lait caillé; et pour chaque demi-cuillerée à café de bicarbonate de soude qu'on y ajoute, il faut 2 cuillerées à café de poudre à pâte de moins.

Le pâtes deviennent "légères" ou "poreuses" par l'introduction d'un gas qui se dilate par la chaleur durant la cuisson.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES POUR LA PRÉPARATION ET LA CUISSON DES CRÊPES

Passez la farine au tamis avant de la mesurer.

Mettez la farine par cuillerées dans la mesure et ne la pressez ni ne la secouez.

Mesurez, mélangez et passez au tamis les ingrédients secs.

Mesurez les ingrédients liquides et ajoutez-les aux ingrédients secs.

Mélangez à fond et ajoutez la graisse fondue.

Servez-vous d'une poêle à frire.

Tenir la poêle chaude sans brûler le gâteau.

Graissez la poêle s'il est nécessaire. Une pierre de savon ou une poêle d'aluminium ne doivent jamais être graissées.

La graisse doit commencer à fumer avant la cuisson des gâteaux.

Versez le mélange du bout de la cuiller; faites cuire d'un côté; lorsque le gâteau est plein de bulles et que la pâte est cuite sur les bords, tournez et faites cuire de l'autre côté. Si de grandes bulles se forment tout de suite sur le dessus des gâteaux, cela signifie que la poêle est trop chaude.

Si le dessus du gâteau devient raide avant que la partie inférieure soit cuite, la poêle n'est pas assez chaude.

Ne tournez jamais un gâteau deux fois.

Otez les restes et essuyez la poêle à frire après que les crêpes sont toutes frites.

Graissez la poêle et répétez.

Servir les crêpes aussitôt qu'elles sont cuites.

CRÊPES AU BLÉ ENTIER

½ tasse de blé entier
1 tasse de farine
1 cuillerée à soupe de poudre à pâte
½ cuillerée à café de sel
2 cuillerées à soupe de sucre
1 œuf
1¼ tasse de lait
1 cuillerée à soupe de graisse fondue

Mesurez, mélangez et passez au tamis les 5 premiers ingrédients, ajoutez le lait, l'œuf et la graisse fondue; mélangez à fond et faites cuire conformément aux instructions.

CRÊPES VELOUTÉES

2½ tasses de farine
½ demi cuillerée à café de sel
4 cuillerées à café de poudre à pâte
1½ cuillerée à soupe de sucre
2 deux jaunes d'œuf battus
2 tasses de lait
1 cuillerée à soupe de graisse fondue
2 blancs d'œufs battus

Mesurez, mélangez et passez au tamis les 4 premiers ingrédients; ajoutez le lait, les jaunes d'œuf et mélangez à fond. Mettez dans la pâte les blancs d'œuf battus très durs et faites cuire selon les instructions générales.

CRÊPES À LA FARINE DE MAÏS

1 tasse de gaudes ou de farine d'avoine
2 tasses de lait
1 ou 2 œufs battus
2 cuillerées à café de sel
2 cuillerées à soupe de sucre
1½ cuillerée à soupe de poudre à pâte
3 cuillerées à soupe de graisse fondue

Mélangez les 5 premiers ingrédients; ajoutez la farine passée au tamis avec la poudre à pâte, puis la graisse; mélangez à fond et faites cuire conformément aux instructions. Au lieu des gaudes de farine de maïs, on peut employer du riz bouilli, ou des patates blanches ou douces en purée.

FRITURES DE MIE

1½ tasse de mie de pain rassis
1½ tasse de lait bouilli
2 cuillerées à soupe de graisse
1½ cuillerée à soupe de poudre à pâte
2 œufs
½ tasse de farine
½ cuillerée à café de sel

Ajoutez du lait et de la graisse à la mie et faites tremper jusqu'à ce que la mie soit molle. Ajoutez les œufs bien battus; puis la farine, le sel et la poudre à pâte, mélangés et passés au tamis. Battez. Faites cuire conformément aux instructions générales.

CRÊPES DE SARRASIN AU LEVAIN

2 tasses de lait bouilli
¼ de morceau de levain, mélangé avec ¼ de tasse d'eau tiède
2 tasses de sarrasin
½ cuillerée à café de sel
1 cuillerée à soupe de mélasse
¼ de cuillerée à café de bicarbonate de soude dissoute avec 2 cuillerées d'eau tiède

Faites bouillir le lait. Faites-le refroidir. Lorsqu'il devient tiède, ajoutez le mélange de levure ainsi que la farine de sarrasin et le sel. Battez le mélange à fond. Couvrez et laissez monter pendant la nuit. Le matin ajoutez les autres ingrédients. Battez; faites tomber par cuillerées sur une poêle bien graissée; faites cuire d'un côté, et lorsqu'il sera plein de bulles et cuit sur les bords, tournez-le et faites cuire de l'autre côté. Servez avec du beurre et du sirop.

GAUFRES

1½ tasse de farine
1 cuillerée à soupe de poudre à pâte
¼ de cuillerée à café de sel
2 cuillerées à soupe de sucre
1 tasse de lait
2 jaunes d'œufs
2 cuillerées à soupe de graisse fondue
2 blancs d'œufs

Mesurez, mélangez et passez au tamis les 4 premiers ingrédients; ajoutez le lait, les jaunes d'œufs et la graisse fondue et mélangez à fond. Mettez dans la pâte les blancs d'œuf battus très durs. Faites cuire dans un fer à gaufres bien graissé.

Pour faire des gaufres de riz, ajoutez au mélange ci-dessus une tasse de riz bouilli.

Pour faire des gaufres de riz et de farine de maïs, prenez ½ tasse de farine, ½ tasse de farine de maïs et une tasse de riz bouilli au lieu de 1 tasse ½ de farine.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES POUR FAIRE LES MUFFINS

Mesurez, mélangez et tamisez les ingrédients secs.

Ajoutez un œuf bien battu, du lait et de la graisse fondue. Mélangez à fond.

Remplir à moitié des moules à muffins bien graissés et faire cuire dans un four chaud pendant 20 à 30 minutes.

En mesurant les ingrédients secs d'abord, ensuite les liquides et les graisses, on n'aura besoin que d'une seule tasse pour la mesure. Lorsqu'on prend du lait et des œufs, rincez le bol avec le lait.

TABLE DES DURÉES DE CUISSON DES PÂTES

Muffins 12 à 25 minutes	Biscuit levé 12 à 30 minutes
Pain d'épices 25 à 45 minutes	Gâteau en brique 40 à 60 minutes
Biscuits à la poudre à pâte 12 à 15 min.	Pain blanc 45 à 60 minutes
Galettes sucrées 6 à 15 minutes	Pain de seigle 60 minutes
Gâteau monté 12 à 20 minutes	Pain battu 45 à 60 minutes

MUFFINS SIMPLES

1 tasse 2/3 de farine
2 cuillerées à soupe de sucre
4 cuillerées à café de poudre à pâte
½ cuillerée à café de sel
1 œuf
1 tasse de lait
2 à 4 cuillerées à soupe de graisse fondue

Mesurez, mélangez et passez au tamis les 4 premiers ingrédients; ajoutez l'œuf bien battu, le lait et la graisse fondue, et mélangez à fond. Faites tomber par des cuillerées dans des casseroles à muffins bien graissées et faites cuire pendant 20 à 30 minutes. Dans cette recette employez au lieu de la ½ tasse de fleur de farine, ½ tasse de farine de maïs, de farine de seigle, de sarrasin ou d'avoine—pour réduire la quantité de la farine blanche. On peut employer une demi tasse de lait de moins et ajouter au mélange une tasse de baies.

MUFFINS AU SEIGLE

1½ tasse de farine de seigle
1 cuillerée à café de sel
1 cuillerée à soupe de poudre à pâte
1 œuf bien battu
1 tasse de lait
2 cuillerées à soupe de mélasse
2 cuillerées à soupe de graisse fondue

Suivre les instructions générales.

MUFFINS À LA FARINE DE MAÏS SANS ŒUFS

1 tasse de farine de maïs
½ tasse de fleur de farine
1 cuillerée à café de sel
1 cuillerée à soupe de poudre à pâte
1 tasse de lait
2 cuillerées à soupe de sirop
2 cuillerées à soupe de graisse fondue

Suivre les instructions générales.

MUFFINS À LA FARINE GRAHAM

1 tasse de farine de Graham
1 tasse de farine
½ cuillerée à café de sel
3½ cuillerées à café de poudre à pâte
2 cuillerées à soupe de sirop de maïs
1 œuf bien battu
1¼ tasse de lait
2 cuillerées à soupe de graisse fondue

Mélangez et faites cuire comme les autres muffins. On peut ajouter des noix et des raisins.

MUFFINS AU SON

2 tasses de son
½ cuillerée à café de sel
1 tasse de farine
2 cuillerées à café de poudre à pâte
1¼ cuillerée à café de bicarbonate de soude
¼ de tasse de mélasse
1½ tasse de lait caillé
1 œuf bien battu
3 cuillerées à soupe de grassie fondue

Mélangez et passez au tamis la farine, le carbonate de soude, le sel et la poudre à pâte. Ajoutez le son et les autres ingrédients dans l'ordre donné; battez au fond. Faites cuire dans des moules à muffins bien beurrés—pendant 25 minutes environ. On peut ajouter des raisins secs.

MUFFINS À LA FARINE D'AVOINE

2/3 d'une tasse d'avoine roulée
1 tasse de lait bouilli
3 cuillerées à soupe de sirop
½ cuillerée à café de sel
2 cuillerées a soupe de graisse fondue
1 œuf bien battu
1½ tasse de farine
4 cuillerées à café de poudre à pâte

Ajoutez du lait bouilli à l'avoine roulée, et laissez-la pendant 10 minutes; ajoutez du sirop, du sel et de la graisse fondue; mélangez à fond. Mettez-y en remuant la farine qui avait été passée au tamis avec la poudre à pâte. Ajoutez l'œuf et versez dans des moules à muffins bien graissés et faites cuire.

MUFFINS AUX CÉRÉALES

1 tasse de restes d'une céréale bouillie, mélangée avec ½ tasse de lait et 2 cuillerées de sirop
1½ tasse de farine
1½ cuillérée à soupe de poudre à pâte
¾ de cuillerée à café de sel
2 cuillerées à soupe de graisse fondue

Ajoutez la farine qui a été passée au tamis avec le sel et la poudre à pâte au mélange de la céréale et du lait; mettez-y et remuez la graisse fondue. Versez par cuillerées dans des moules à muffins bien graissés. Faites cuire conformément aux instructions. Un œuf bien battu, ajouté au mélange le rend plus savoureux.

MUFFINS SANS ŒUFS AUX PATATES ET À LA FARINE DE MAÏS

1 tasse de patates en purée
1 tasse de farine de maïs
1 cuillerée à café de sel
1 cuillerée à soupe de sirop
4 cuillerées à café de poudre à pâte
1 tasse de lait doux
2 cuillerées de graisse (fondue)

Mélangez les ingrédients secs; ajoutez-les aux patates; mettez-y le lait et la graisse, et faites cuire pendant 20 minutes dans un four chaud. La quantité du lait employé variera avec la qualité du repas. Mettez-y justement assez pour que le mélange puisse tomber facilement de la cuiller.

VOL AU VENT

1 tasse de farine
¼ de cuillerée à café de sel
7/8 de tasse de lait
2 œufs
½ cuillerée à café de graisse fondue

Mélangez le sel et la fleur de farine; ajoutez ½ du lait; battez jusqu'à ce que la masse soit sans grumeaux. Ajoutez l'autre moitié du lait, les œufs bien battus et la graisse. Battez pendant 2 minutes avec un battoir à œufs. Toute la quantité ou partie de la farine peut être remplacée par de la farine de seigle ou de la farine de blé complet. Mettez dans des petits moules de fer graissés et faites cuire pendant 35 minutes dans un four chaud. On peut jeter des moitiés d'abricots en conserves dans le mélange dans la casserole immédiatement avant la cuisson. Le mélange couvrira l'abricot. Servir avec de la sauce d'abricots.

GALETTE DE MAÏS

¾ de tasse de farine de maïs
1 tasse de farine
¼ de tasse de sucre
1½ cuillerée à soupe de poudre à pâte
½ cuillerée à café de sel
1 œuf bien battu
1 tasse de lait
1 à 3 cuillerées à soupe de graisse fondue

Mélangez et passez au tamis les ingrédients secs; ajoutez l'œuf bien battu, le lait et la graisse fondue. Battez. Faites cuire dans une casserole peu profonde graissée, dans un four chaud, pendant 20 minutes ou plus. On peut se servir d'une tasse de lait caillé au lieu de lait doux, employant ½ cuillerée à café de bicarbonate de soude et seulement 2 cuillerées à café de poudre à pâte.

PAIN D'ÉPICES À L'EAU CHAUDE

1 tasse de mélasse
½ tasse d'eau bouillante
2 à 2¼ tasses de farine
1 cuillerée à café de bicarbonate de soude
1 cuillerée à café de cannelle
1½ cuillerée à café de gingembre
½ cuillerée à café de sel
¼ de tasse de graisse fondue

Ajoutez de l'eau à la mélasse. Mélangez et passez au tamis les ingrédients secs. Combinez les mélanges. Ajoutez de la graisse et battez vigoureusement. Versez dans une casserole bien graissée ou dans des moules à muffins et faites cuire pendant 25 minutes dans un four modéré. On peut ajouter un œuf bien battu aux liquides. On peut faire cuire cela à la vapeur et servir comme pouding avec une sauce épaisse, de la crème fouettée ou une sauce aux fruits.

BISCUITS À LA POUDRE À PÂTE

2 tasses de farine mélangée
4 cuillerées à café de poudre à pâte
¾ cuillerées à café de sel
1 à 2 cuillerées à soupe de graisse
¾ de tasse de lait environ

Mélangez et passez au tamis les ingrédients secs. Faites-y entrer la graisse en frottant avec les bouts des doigts, ou bien hachez avec un couteau. Ajoutez du lait graduellement pour obtenir une pâte molle. Servez-vous d'un couteau en mélangeant. Remuez sur une planche saupoudrée de farine. Pétrissez et étendez jusqu'à ce que l'épaisseur soit d'un pouce. Coupez avec un couteau à biscuits passé dans la farine. Mettez-les tous près l'un de l'autre sur une casserole graissée. Faites cuire dans un four chaud de 10 à 15 minutes.

Une tasse de farine avec 1 tasse de farine de seigle ou de farine de blé complet ou 1 tasse ½ de farine avec ½ tasse de farine de maïs, ou une tasse de farine avec une tasse de patates en purée peuvent servir au lieu de 2 tasses de farine. Une tasse de seigle et 1 tasse de farine de sarrasin et deux cuillerées à café supplémentaires de poudre à pâte peuvent servir au lieu de la farine blanche, et dans ce cas on aura besoin d'un peu plus de lait.

BOULETTES

Suivez les instructions pour les biscuits à la poudre à pâte n'employant que deux cuillerées à café de graisse. Mettez la pâte par cuillerées sur un ragoût bouillant. Couvrez et faites bouillir pendant 12 minutes sans enlever le couvercle.

BISCUITS INSTANTANÉS

Ajoutez aux ingrédients employés pour les biscuits assez de lait en plus pour obtenir une pâte épaisse (2 cuillerées à soupe environ); faites tomber par cuillerées dans une casserole bien graissée, à une distance de ½ pouce l'un de l'autre. Le mélange ne doit pas être trop mou afin de ne pas se répandre. Faites cuire dans un four chaud.

PETITS FOURS

Ajoutez 4 cuillerées à soupe de sucre aux ingrédients secs employés pour la préparation des biscuits. Mélangez et battez. Faites cuire dans des moules à muffins graissés, pendant 25 à 30 minutes. On peut ajouter un œuf, mettant 2 cuillerées à soupe de lait de moins.

PETITS-PAINS À LA FARINE DE MAÏS

1¼ tasse de farine
¾ de tasse de farine de maïs
3 cuillerées à café de poudre à pâte
2 cuillerées à soupe de graisse
1 œuf
1/3 de tasse de lait
1 cuillerée à café de sel
1 cuillerée à soupe de sucre

Mélangez et passez au tamis les ingrédients secs et mettez-y la graisse. Battez l'œuf et ajoutez-y le lait. Ajoutez les liquides aux ingrédients secs pour faire un pâte molle. Pétrissez et étendez; formez les pains et faites cuire dans un four chaud de 12 à 15 minutes. On peut les faire avec de la farine de seigle et de la farine de maïs, ou bien uniquement à la farine de seigle.

PETITS BISCUITS RONDS

2 tasses de farine mélangée
2 cuillerées à soupe de sucre
4 cuillerées à café de poudre à pâte
½ cuillerée à café de sel
2 cuillerées à soupe de graisse
2/3 de tasse de lait
1/3 de tasse de raisins secs égrenés, hachés fin
2 cuillerées à soupe de citronnat haché fin
½ cuillerée à café de cannelle

Mélangez comme la pâte pour les biscuits à la poudre à pâte. Etendez jusqu'à ce que la pâte obtienne l'épaisseur de ¼ de pouce; badigeonnez avec un substitut pour le beurre fondu et saupoudrez avec du sucre, de la cannelle et des fruits. Formez comme un gâteau en rouleau (jelly-roll); découpez en des morceaux d'une épaisseur de ¾ d'un pouce. Mettez les morceaux sur un fer graissé et faites cuire dans un four chaud pendant 15 minutes environ.

BISCUITS AU LAIT CAILLÉ OU AU BICARBONATE DE SOUDE

2 tasses de farine
½ cuillerée à café de bicarbonate de soude
1 cuillerée à soupe de poudre à pâte
½ cuillerée à café de sel
¾ de tasse d'épaisse crème aigre ou une quantité suffisante de lait pour obtenir une pâte molle

Mélangez et passez au tamis les ingrédients secs, ajoutez graduellement les liquides pour obtenir une pâte molle. Pétrissez légèrement, roulez et mettez en biscuits. Faites cuire dans une tôle bien graissée, dans un four modéré.

GÂTEAU AUX FRUITS EN BRIQUE

Préparez un biscuit en rouleau. Joignez bien les bouts pour tenir le fruit. Mettez dans une tôle graissée, couvrez avec un sirop fait de :

¾ de tasse de sirop
1 cuillerée à soupe de graisse
1 tasse d'eau

Faites cuire et arrosez avec ce sirop. Servez comme un dessert avec la crème.

BISCUIT AUX FRUITS

Numéro 1

2 tasses de farine mélangée
4 cuillerées à café de poudre à pâte
2 cuillerées à soupe de sucre
¾ cuillerées à cafe de sel
¼ de tasse de graisse
¾ de tasse de lait environ

Mélangez comme une pâte pour les biscuits à la poudre à pâte. Divisez la pâte en deux parties égales. Façonnez-en une de sorte qu'elle puisse entrer dans un moule graissé peu profond. Badigeonnez le dessus de la pâte avec de la graisse fondue, façonnez et mettez la deuxième partie de la pâte sur la première. Faites cuire dans un four chaud pendant 20 minutes. Divisez les deux sections. Mettez les fruits broyés et sucrés sur une moitié et mettez l'autre moitié dessus. Sur le tout on peut ajouter encore des fruits. On peut employer des fraises fraîches, des abricots, ou de la compote de fruits secs ou frais. Servez avec de la crème fouettée, si vous préférez.

Numéro 2

2 tasses de farine
4 cuillerées à café de poudre à pâte
½ cuillerée à café de sel
¼ de tasse de sucre
¼ de tasse de graisse
1 œuf
½ tasse de lait environ

Mélangez de la même manière que le précédent No. 1, ajoutant au lait l'œuf bien battu.

BOULETTES DE VIANDE

Faites une pâte pour un biscuit aux fruits (short cake) avec ¼ de farine d'avoine. Mélangez la viande bien hachée avec une sauce épaisse bien assaisonnée, ou avec une bouillie céréale. Formez des croquettes, couvrez avec une couche mince de pâte, faites cuire dans un four chaud. Servez avec une sauce chaude.

GÂTEAU AU CAFÉ INSTANTANÉ

¼ de tasse de graisse
1 tasse de sucre
2 œufs battus séparément
½ tasse de lait
¼ de cuillerée à café de sel
1¼ tasse de farine passée au tamis
¼ tasse de farine de maïs
1 cuillerée à soupe de poudre à pâte

Battez la graisse jusqu'à la consistance de crème, ajoutez le sucre graduellement, puis les œufs bien battus et le lait tour à tour avec la farine mesurée, mélangée et passée au tamis avec la poudre à pâte et la farine de maïs. Répandez le mélange dans un moule bien graissé peu profond. Versez sur le dessus de la graisse fondue, saupoudrez avec du sucre et de la cannelle. Faites cuire dans un four modéré pendant 20 minutes.

GÂTEAU AUX POMMES

Mettez la pâte pour le biscuit (short cake) dans une casserole bien graissée. Coupez des pommes en huitièmes et arrangez-les sur le dessus du gâteau. Badigeonnez avec du sirop de maïs. Faites cuire au four.

PAINS À LA "POUDRE À PÂTE"

PAIN DE GRAHAM AU LAIT CAILLÉ

3 tasses de farine de Graham
1 tasse de farine blanche
1/3 de tasse de cassonade
1 cuillerée à café de sel
1 cuillerée à café de bicarbonate de soude
1 cuillerée à soupe de poudre à pâte
2 tasses de lait caillé

Mesurez, mélangez et passez au tamis les ingrédients secs. Ajoutez le lait caillé et battez le mélange jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés à fond. Versez le mélange dans des tôles à pain bien graissées et faites cuire à four doux pendant une heure environ.

PAIN DE GRAHAM AUX NOIX LEVÉ AVEC POUDRE À PÂTE

3 tasses de farine de Graham
1 tasse de farine blanche
¼ de tasse de sucre
1 cuillerée à café de sel
1½ cuillerée à soupe de poudre à pâte
2 tasses 2/3 de lait
1 tasse de noix hachées

Mélangez et passez au tamis les ingrédients secs; ajoutez les liquides et les noix hachées. Mélangez à fond, mettez dans une tôle à pain graissée, laissez lever pendant 25 minutes. Faites cuire pendant 50 minutes environ ou jusqu'à ce qu'ils soient assez cuits.

PAIN DE SARRASIN AUX NOIX

2 tasses de farine de sarrasin
2 tasses de farine blanche
¼ de cuillerée à café de sel
1 cuillerée à soupe de poudre à pâte
½ cuillerée à café de bicarbonate de soude
½ tasse de noix hachées
1 tasse ½ de lait et 2/3 de tasse de mélasse

Mélangez et passez au tamis les ingrédients secs, ajoutez les noix et les liquides. Battez à fond. Versez le mélange dans une tôle à pain bien graissée, laissez lever pendant 20 minutes, puis faites cuire au four pendant 45 minutes environ. On peut ajouter des raisins, des dattes ou de la pelure confite d'orange ou de citron.

PAIN AU RIZ

½ tasse de riz froid bouilli
½ tasse de farine de maïs
½ tasse de farine de blé
1 cuillerée à soupe de poudre à pâte
¼ de cuillerée à café de sel
1 œuf bien battu
½ tasse de lait
1 cuillerée à soupe de graisse fondue
2 cuillerées à soupe de sirop

Mesurez, mélangez et passez au tamis les ingrédients secs. Ajoutez le riz, l'œuf, le lait et la graisse. Battez bien. Versez dans une casserole graissée, peu profonde, et faites cuire à four doux.

PAIN AUX CACAOUETTES

1 tasse de farine de seigle
3 tasses de farine
1 cuillerée à café de sel
¼ de tasse de sucre
2 2/3 cuillerées à soupe de poudre à pâte
1¾ tasse de lait
1 œuf bien battu
1 tasse de cacaouettes hachées

Mesurez, mélangez et passez au tamis les ingrédients secs. Ajoutez le lait mélangé avec les œufs et les cacaouettes. Battez le mélange à fond et versez dans 2 tôles à pain bien graissées. Faites cuire pendant 45 minutes dans un four modéré.

PAIN AUX RAISINS DE CORINTHE

1½ tasse de farine
½ tasse de farine de maïs
1 cuillerée à soupe de poudre à pâte
¼ de cuillerée à café de sel
1 cuillerée à soupe de sucre; 1 tasse de lait
1 œuf bien battu
1 tasse de raisins de Corinthe saupoudrés de farine

Mesurez, mélangez et passez au tamis les ingrédients secs. Ajoutez le lait mélangé avec le lait et les raisins de Corinthe. Battez le mélange à fond. Versez le mélange dans une tôle à pain bien graissée, couvrez et laissez pendant 20 minutes. Faites cuire à four doux pendant 30 minutes.

PAINS CUITS À LA VAPEUR

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

Un moule, un seau (tel qu'employé pour le saindoux); ou bien une boîte, telle qu'une boîte de poudre à pâte, pourvue d'un couvercle hermétique peut servir à cet effet.

Graissez à fond la partie intérieure du moule. Les moules graissés doivent être remplis jusqu'aux 2/3 de leur capacité. Il faut couvrir les moules avec du papier bien graissé et les couvercles doivent être bien ajustés et attachés avec une ficelle. Il faut mettre les moules sur un coussinet fait de linge ou de plusieurs couches de papier mou dans un grand pot, contenant assez d'eau bouillante pour atteindre la moitié de la hauteur du moule.

Faites bouillir l'eau tant que continue la cuisson à la vapeur. Ajoutez de d'eau bouillante si c'est nécessaire.

Couvrez le pot pendant la cuisson à la vapeur et prenez soin de ne pas le heurter durant la cuisson.

PAIN BIS À LA BOSTON

1 tasse de farine de seigle
1 tasse de farine de maïs
1 tasse de farine de Graham
1 cuillerée à café de sel
¾ de cuillerée à soupe de bicarbonate de soude
¾ de tasse de mélasse
2 tasses de lait caillé

Mesurez, mélanges et passez au tamis les ingrédients secs. Ajoutez les liquides et battez à fond. Versez le mélange dans un moule bain-marie bien graissé. Couvrez hermétiquement et faites cuire à la vapeur pendant 4 heures environ. On peut ajouter des raisins secs au mélange.

PAIN D'AVOINE À LA VAPEUR

1½ tasse d'avoine roulée
1½ tasse de farine de maïs
1½ cuillerée à café de sel
2 cuillerées à soupe de poudre à pâte
¼ cuillerée à café de bicarbonate de soude
3 cuillerées à soupe de mélasse
1½ tasse de lait
1 œuf
2 cuillerées à soupe de graisse fondue

Mesurez, mélangez et passez au tamis les 5 premiers ingrédients. Ajoutez les autres ingrédients et mélangez à fond. Versez le mélange dans un moule bien graissé et faites cuire à la vapeur pendant 2 heures.

LE PAIN ET LA MANIÈRE DE LE PRÉPARER

Dans la plupart des maisons le pain est la nourriture céréale principale. Il est très important que le pain soit bien fait, qu'il soit léger et couvert d'une croûte, qu'il soit sain, nourrissant et savoureux.

S'il est bien fait, il est une nourriture dont on ne se lasse jamais. Le pain cuit insuffisamment forme de gros grumeaux humides qui ne peuvent pas être bien digérés, et si ce pain est mangé tous les jours il peut sérieusement endommager la santé.

Un bon pain doit être léger, les cavités doivent être uniformes et également distribuées dans tout le pain. Le pain doit être plutôt petit que grand pour qu'il puisse être cuit à fond, la croûte doit être d'un brun doré, et molle ou croquante mais jamais raide.

INGRÉDIENTS NÉCESSAIRES POUR LA PRÉPARATION DU PAIN

Les ingrédients nécessaires pour la préparation du pain sont la farine le liquide et le levain.

LIQUIDES EMPLOYÉS

Les liquides suivants peuvent être employés à cet effet: L'eau, l'eau de riz, l'eau de patates, le petit-lait ou le lait mêlé à l'eau. L'eau amidoneuse, telle que l'eau où le riz ou les patates ont été bouillies, donnent un pain plus humide. Le lait change le goût du pain, le rend plus nourrissant et rend la mie et la croûte plus tendre. Usuellement on emploie une tasse du liquide pour chaque pain de dimension ordinaire.

FARINE

Dans la préparation du pain la farine blanche occupe la première place, la farine de seigle venant en deuxième lieu. Lorsque le blé a été moulu jusqu'à ce qu'il donne une farine fine, il a la faculté de s'épanouir et de s'étendre, ce qui en fait un matériel idéal pour la préparation du pain, retenant l'air et le dioxide de carbon et, s'endurcissant à la cuisson, forme la structure du pain.

Le maïs et l'avoine n'ont pas cette qualité et par conséquent on peut les combiner avec la farine blanche pour la cuisson du pain. En ce qui concerne la farine de seigle on peut l'employer soit toute seule soit avec la farine blanche pour la préparation du pain.

Les Américains et les Canadiens se sont habitués à manger presque exclusivement du pain fait avec de la farine blanche seulement, sans comprendre que le seigle, la farine de blé complet, la farine de maïs et d'avoine complet, sont très bonnes à manger et plus riches en matières nourrissantes. Le pain fait avec de la farine blanche exclusivement ne contient pas la chaux ou autres sels minéraux nécessaires au développement des os et des dents des enfants en croissance. Les céréales plus grosses sont également un bon remède contre la constipation.

La situation présente demande qu'on emploie moins de blé, et c'est aussi dans l'intêret de notre santé d'apprendre à manger du pain fait avec des céréales mixtes.

La quantité de la farine employée, ainsi que la manière de manipuler les ingrédients ont beaucoup à faire avec la qualité du pain. Pour un pain

ferme de fine structure la quantité de la farine employée est de 3 à 4 fois plus grande que celle du liquide. Si les grains sont gros, on a besoin de 2½ à 3 fois autant de farine que de liquide.

On peut ajouter à la farine blanche d'autres farines céréales rangeant en quantités de ¼ jusqu'à quantité égale. On peut de cette manière employer avantageusement des patates en purée, du riz bouilli ou des restes de céréales bouillies.

SAVEUR

En faisant le pain on se sert de sel pour lui donner du goût, prenant usuellement ½ cuillerée à café de sel par tasse de liquide, ou pour 1 pain.

On ajoute du sucre, du sirop ou de la mélasse pour donner du goût et pour faire lever plus vite, mettant 1 ou 2 cuillerée. par chaque tasse de liquide. On ajoute au pain de la graisse, telle que beurre, saindoux, margarine, beurre de noix, suif, huile de coton, huile de cacaouettes ou huile de maïs, pour le rendre meilleur et plus tendre, mettant une cuillerée par chaque tasse de liquide.

LEVAIN

On se sert de levains comprimés, secs ou liquides pour rendre le pain léger. Dans chacune de ses formes les plantes de levain sont assemblées d'une telle manière qu'elles se tiendront pendant un certain temps. La force du levain dépend du soin avec lequel il est fait et conservé. Les levains liquides sont susceptibles d'être pleins de microbes qui feront aigrir le pain. Chaque morceau de levain contient des millions de tout petites plantes de levain.

L'air, la chaleur, l'humidité et un sol contenant du nitrogène sont indispensables pour leur croissance. Toutes ces conditions existent lorsqu'on les mélange avec la farine et un liquide.

La chaleur tuera les plantes du levain, tandis que le froid en arrête la croissance; par conséquent, en faisant le pain, il faut faire attention que le mélange du levain ne vienne en contact avec rien de trop chaud jusqu'au moment de la cuisson; également il ne faut l'exposer au froid à moins qu'il ne soit désirable d'arrêter sa croissance pour un moment. La quantité de levain employé varie selon la durée du temps à consacrer à ce procès.

Si on commence la cuisson du pain le matin, il faut prendre un morceau de levure par une pinte (litre) de liquide, ou bien pour 4 pains. On prend un morceau de levain pour 2 pintes de liquide ou 8 pains, si on le fait monter la nuit.

A cause du haut prix du levain il est recommandable de préparer du levain liquide lorsqu'on prépare les mélanges de levain régulièrement à la maison.

RECETTE POUR FAIRE LE LEVAIN LIQUIDE

Quatre patates moyennes pelées et bouillies dans une pinte d'eau. Broyez les patates et ajoutez 2 cuillerées à café de sel, 3 cuillerées de sucre ainsi que l'eau dans laquelle les patates ont été bouillies. Faites refroidir et ajoutez 1 morceau de levain sec ou 1 morceau de levain comprimé qui avait été mélangé avec ¼ de tasse d'eau tiède. Versez dans un bocal en pierre ou en verre, couvrez et laissez dans un lieu chaud pendant 3 heures ou plus. Chaque fois que le mélange atteint le dessus du bocal, agitez pour le faire baisser de nouveau; répétez cela jusqu'à ce qu'il cesse de fermenter. Couvrez et mettez dans un lieu frais. Employez ½ tasse de levain liquide au lieu d'un morceau de levain. Continuez à vous en servir jusqu'à ce qu'il vous reste ½ tasse, puis préparez conformément à la recette ci-dessus, vous servant d'une ½ tasse au lieu d'un morceau de levain en commençant la nouvelle fournée.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES POUR LA PRÉPARATION DU PAIN

1. Faites bouillir les liquides, ajoutez le sel, le sucre et la graisse; faites refroidir.

2. Mélangez le levain avec ¼ de tasse du liquide tiède, vous servant de levain suivant le temps désiré pour le procès. Si on se sert de levain sec, mélangez-le avec un peu de liquide tiède et de farine quelques heures avant de l'ajouter à la pâte.

3. Ajoutez le mélange de levain au mélange tiède du liquide.

4. Passez la farine au tamis, prenant 3 à 4 tasses pour chaque pain. Ajoutez ½ de la farine au mélange liquide et battez à fond. Ajoutez encore de la farine pour obtenir une pâte, en vous servant d'un couteau jusqu'à ce que, touché avec le doigt, la pâte ne s'attache pas au doigt. Un pétrisseur économise du temps et du travail. Mettez la pâte sur une planche légèrement saupoudrée de farine; pétrissez-la en poussant la pâte dans les paumes de la main et en la tirant en avant avec les doigts. En pétrissant employez aussi peu de farine que possible sur la planche et sur les mains. Continuez jusqu'à ce que la pâte soit sans grumeaux et élastique quand on la touche. Il prend de 15 à 20 minutes pour la pétrir avec les mains, et 3 minutes environ dans le pétrisseur. Le pain sera très fin si on le pétrit à fond.

5. Mettez la pâte dans un bol, badigeonnez avec du lait, couvrez hermétiquement, mettez dans un lieu chaud (mais pas trop chaud) et laissez monter jusqu'au double de son volume. Cela peut se faire pendant la nuit ou pendant le jour, selon la quantité du levain employé.

6. Pétrissez de nouveau et formez les pains; divisez la pâte en autant de parties qu'il y a de tasses de liquide dans le mélange. Mettez dans des tôles, badigeonnez avec du lait écrémé ou de la graisse fondue.

7. Couvrez et laissez monter dans un lieu chaud jusqu'à ce que le volume soit double.

8. Faites cuire les pains dans un four modéré de 50 à 60 minutes.

9. Laissez refroidir les pains sur un support disposé de telle manière que l'air puisse circuler librement autour du pain.

PAIN BLANC

1 tasse de lait bouilli
1 tasse d'eau bouillante
2 cuillerées à soupe de graisse
1½ cuillerée à café de sel
1 cuillerée à soupe de sucre ou de sirop
1 morceau de levain mélangé avec ¼ de tasse d'eau tiède
6 tasses de farine

Suivez les instructions générales.

Pour obtenir du pain de patates, ajoutez aux liquides 2 tasses de patates broyées. Ne prenez qu'une tasse de liquide et alors il faudra moins de farine.

PAIN AU BLÉ ENTIER OU PAIN DE SON

1 tasse d'eau bouillante
1 tasse de lait bouilli
1/3 de tasse de mélasse
1 cuillerée à café de sel
4 2/3 tasses de farine de froment complet; 2 2/3 tasses de farine
¼ de morceau de levain mélange avec ¼ de tasse d'eau tiède

Suivre les instructions générales.

PAIN DE SEIGLE

On peut le faire suivant les instructions donnés pour le pain de froment entier, en se servant de farine de seigle au lieu de farine de froment entier.

PAIN DE SEIGLE ET D'AVOINE

2 tasses de liquide chaud
1 tasse de farine d'avoine
2 cuillerées à soupe de graisse
¼ de tasse de mélasse
1 cuillerée à café de sel
½ morceau de levain mélangé avec ½ tasse de liquide tiède
2 tasses de farine blanche
3 tasses de farine de seigle ou farine de seigle et de maïs mélangée

Versez le liquide chaud sur la farine d'avoine, ajoutez la graisse, la mélasse et le sel.

Suivez les instructions générales.

PAIN DE FARINE D'AVOINE

2 tasses d'une bouillie épaisse de farine d'avoine
2 cuillerées à soupe de sirop de maïs
2 cuillerées à café de sel
1 ou 2 cuillerées à soupe de graisse
Levain mélangé avec ¼ de tasse d'eau tiède
4½ tasses de farine

Suivez les instructions générales.

PAIN DE FARINE DE RIZ

2 tasses de riz bouilli (½ tasse de riz)
1 cuillerée à soupe de graisse
2 cuillerées à café de sel
2 cuillerées à soupe de sirop
Levain
3 tasses de farine de Graham
5¾ tasses de farine blanche

Suivez les instructions générales.

PETITS PAINS ET COMMENT IL FAUT LES FAIRE

PETITS PAINS À LA "PARKERHOUSE"

1 tasse d'eau bouillante
1 tasse de lait bouilli
3 cuillerées à soupe de sucre ou de sirop
1 cuillerée à café de sel
3 cuillerées à soupe de graisse
Farine
1 morceau de levain mélangé avec ¼ de tasse d'eau tiède

Suivez les instructions données pour la préparation du pain. On peut se servir de patates broyées et alors on a besoin de moins de liquide et de farine.

Formez la pâte en biscuits, faites la monter de nouveau, puis avec le manche d'un couteau large plongé d'abord dans la farine formez un pli au milieu de chaque biscuit ou étendez avec le rouleau à pâte pour lui donner une forme allongée. Badigeonnez la ½ de chacun avec de la graisse fondue, pliez et serrez l'une partie contre l'autre. Couvrez, laissez monter et faites cuire dans un four chaud pendant 12 à 15 minutes.

BISCUITS EN FEUILLE DE TRÈFLE

On peut faire ces biscuits en formant des biscuits ronds; badigeonnez-les avec de la graisse fondue. Mettez-en 3 dans chaque tôle à muffins bien graissée. Laissez monter et faites cuire.

PETITS PAINS SUCRÉS

1 tasse de lait
1 tasse de patates broyées ou de courges broyées
1 cuillerée à café de sel
¼ de tasse de sucre
Ecorce grattée de 1 citron
1 morceau de levain mélangé avec ¼ tasse d'eau tiède
Farine pour faire une pâte
¼ de tasse de graisse fondue

Suivez les instructions pour la préparation du pain. Formez des petits pains et faites cuire. On peut ajouter des raisins secs ou des dattes.

PETITS PAINS À LA CANNELLE

Roulez la pâte ci-dessus lui donnant une forme rectangulaire. Roulez de sorte que son épaisseur devienne de ¼ de pouce, badigeonnez avec de la graisse fondue et parsemez de fruits, de sucre et de cannelle. Roulez comme un gâteau en rouleau, découpez des morceaux ayant une épaisseur de ¾ de pouce. Mettez les morceaux dans un moule graissé et faites monter jusqu'au double de leur volume et faites cuire dans un four chaud, pendant 15 minutes environ; ou bien mettez-les l'un près de l'autre dans une tôle à pain. Laissez monter jusqu'au double de leur volume; lorsque la cuisson a été faite, couvrez avec du sirop et de la cannelle.

SIROP

1 tasse de sirop ½ cuillerée à café de cannelle 1/3 tasse d'eau bouillante

LE PAIN QUI NE DEMANDE AUCUN PÉTRISSAGE

Lorsqu'on fait du pain qui ne requiert pas de pétrissage, il faut suivre, pour mélanger les ingrédients, les règles générales qui ont été données pour le pain pétri, et le mélange doit être battu à fond au lieu d'être pétri. Il faut le battre une deuxième fois pour distribuer les bulles de gas d'une manière égale et pour faire un pain fin. Les tôles bien graissées doivent être à moitié remplies de ce mélange.

Le mélange doit monter dans la casserole jusqu'à ce qu'il atteigne le double de son volume et pas plus, et il faut alors le cuire dans un four chaud pendant au moins 45 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit brun de tous les côtés et jusqu'à ce qu'on entende un son creux lorsqu'on le touche avec le doigt.

Après la cuisson il faut placer les pains de manière que l'air puisse circuler librement autour d'eux jusqu'à ce qu'ils soient refroidis. Il faut le mettre—sans l'envelopper—dans une boîte en fer blanc ou une jarre de grès.

PAIN DE SON

2 tasses d'eau bouillante ou une tasse de lait bouilli et une tasse d'eau bouillante
2 cuillerées à soupe de graisse
¼ de morceau de levain mélange avec 2 cuillerées d'eau, si l'on mélange pour la nuit, ou 1 paquet de levain mélangé avec ¼ de tasse d'eau tiède, si on le mélange le matin
¼ de tasse de sucre ou 1/3 de tasse de mélasse ou de sirop
1½ tasse de farine blanche
3½ tasses de son
1 cuillerée à café de sel

Suivez les instructions données pour le pain battu.

PAIN HYGIÉNIQUE

2 tasses de restes de bouillie céréale chaude (mais pas trop chaude) de farine d'avoine, de maïs, d'orge ou de riz cuit à la vapeur
4 cuillerées à soupe de sirop
1½ cuillerée à café de sel
2 cuillerées à soupe de graisse
½ morceau de levain mélangé avec ¼ de tasse d'eau tiède
1 tasse de dattes égrenées et coupées en petits morceaux (on peut les omettre)
Assez de farine pour faire une pâte assez ferme pour être pétrie

Suivez les instructions pour le pain battu.

BOISSONS

THÉ CAFÉ CACAO CHOCOLAT

Les enfants et les jeunes gens encore en croissance ne devraient boire ni café ni thé. Ne prendre jamais ni thé ni café à jeun, à moins que cela ne soit prescrit par le médecin.

THÉ

Pour faire le thé.—Prenez une cuillerée à café de thé par chaque tasse d'eau bouillante. Echaudez la théière avec de l'eau bouillante, mettez-y le thé, versez dessus l'eau bouillante et laissez la théière couverte de 3 à 5 minutes.

CAFÉ

Pour faire du café filtré.—Prenez une cuillerée à soupe de café pulverisé par 1 tasse d'eau bouillante. Echaudez la cafetière. Mettez le café dans une passoire ou dans un sac de mousseline avant de mettre dans la cafetière; mettez-la sur le fourneau de cuisine. Ajoutez graduellement l'eau bouillante et permettez-lui de filtrer. Couvrez-la dans les intervalles entre nouvelles additions d'eau. Si vous voulez qu'il soit plus fort, il faut le refiltrer. Ceci est considéré comme la manière la plus économique de préparer le café. Le sac de café doit être tenu dans de l'eau froide et il ne faut pas permettre qu'il sèche pendant le temps entre ses usages.

CACAO POUR LE PETIT DÉJEUNER

2 tasses de lait bouilli
2 tasses d'eau bouillante
Quelques grains de sucre
2 cuillerées à soupe de cacao préparé
2 à 4 cuillerées à soupe de sucre

Mélangez les ingrédients secs dans la casserole; versez-y graduellement en remuant l'eau bouillante et faites cuire pendant 5 minutes. Ajoutez du lait et faites cuire encore pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tout à fait sans grumeaux. Remuez avec le battoir à œufs afin d'empêcher la formation d'une peau albumineuse au-dessus.

CHOCOLAT

1 tablette ½ de chocolat de Baker
4 cuillerées à soupe de sucre
Quelques grains de sel
1 tasse d'eau bouillante
4 tasses de lait

Faites bouillir le lait, faites fondre le chocolat dans une petite casserole mise au-dessus de l'eau chaude; ajoutez du sucre, du sel, et graduellement, tout en remuant, de l'eau bouillante; lorsqu'il est sans grumeaux, mettez-le sur le feu et faites bouillir pendant 1 minute; ajoutez au lait bouilli. Remuez en battant avec le battoir à œufs et servez. La crème fouettée peut être servie sur le chocolat.

SOUPES

En faisant des soupes on peut se servir avantageusement de restes de viande, de poisson, de légumes et de céréales. Les soupes épaisses faites de pulpe végétale, telles que la soupe de pois cassés ou la soupe de haricots, les purées de légumes et les soupes au lait sont très nourrissantes. Les bouillons de viande légers n'ont de valeur que pour éveiller l'appétit. Les soupes de légumes ordinaires ont la valeur nutritive des légumes qu'ils contiennent. Si on y ajoute des céréales, on obtient une augmentation de valeur nutritive.

Le pot-au-feu est le liquide dans lequel la viande et des os ont été cuits à feu lent. Lorsqu'on se sert de viande rouge, on l'appelle le bouillon brun; lorsqu'on se sert de viande blanche on l'appelle bouillon blanc. Le bouillon de légumes est l'eau dans laquelle on a bouilli des légumes.

BOUILLON ECOSSAIS

- 3 livres de collier de mouton
- 2 pintes d'eau froide
- 2 cuillerées à soupe de sel
- 1 carotte coupée en tranches
- 2 oignons coupés en tranches
- 4 tiges de céleri
- 3 cuillerées à soupe de riz ou 3 cuillerées d'orge trempée pendant la nuit ou 2 cuillerées à soupe de farine pour le rendre plus épais

Enlevez la peau et la graisse superflue de la viande qui a été d'abord essuyée avec un chiffon humide. Coupez la viande en petits morceaux, et mettez-les dans la marmite avec les carottes, les oignons et l'eau. Faites chauffer graduellement jusqu'à l'ébullition et faites cuire jusqu'à ce que la viande devienne tendre, passez et ôtez toute graisse. Réchauffez jusqu'à l'ébullition, ajoutez le riz ou l'orge et faites cuire jusqu'à ce que le riz ou l'orge soit mou. Il ne faut pas jeter la viande bouillie mais s'en servir pour des ragoûts, croquettes, ou des briques de viande. En ajoutant un peu de bouillon on y rend la saveur.

SOUPE AUX LÉGUMES

- 1/3 de tasse de carottes
- 1/3 de tasse de navets
- ½ tasse de céleri
- 1½ tasse de patates
- ½ oignon
- 1/3 de tasse de graisse
- ½ cuillerée à soupe de persil
- 1 cuillerée à café de sel
- 1/8 de cuillerée à café de poivre
- 2 pintes d'eau

Coupez les légumes en petits carrés. Faites cuire les légumes, sauf les patates et le persil, pendant 10 minutes dans la graisse. Ajoutez de l'eau et des patates et faites cuire pendant 1 heure. Ajoutez le persil et l'assaisonnement. On peut y ajouter un os de soupe; on peut cuire l'orge et le riz avec les légumes et les servir dans la soupe. On peut également ajouter des tomates, du choux, des pois, des haricots, de l'épinard ou d'autres légumes.

SOUPE AUX POIS CASSÉS

- 1 tasse de pois cassés secs
- 3 pintes d'eau froide
- ½ oignon
- Un cube de 4 pouces de lard gras salé
- 1 os du jambon
- 2 cuillerées à soupe de farine
- 1/8 d'une cuillerée à café de poivre
- 1½ cuillerée à café de sel

Triez les pois et faites les tremper pendant la nuit; passez; ajoutez de l'eau froide, du porc, l'os du jambon et l'oignon. Mijotez pendant 3 ou 4 heures, ou jusqu'à ce que les pois soient devenus mous. Pressez à travers un tamis. Ajoutez à la soupe la farine mélangée avec l'eau froide. Faites

bouillir pendant 5 minutes tout en remuant constamment. Ajoutez les assaisonnements. On peut ajouter à la soupe des patates coupés par carrés ou des panais cuits; on peut ajouter de la sauce tomates et des pois verts pour varier.

SOUPE AUX TOMATES

1 boîte de tomates
1 chopine d'eau de riz
1 cuillerée à soupe de poivre en grains
Un fragment de feuille de laurier
½ cuillerée à café de clous de girofle
1 cuillerée à soupe de sucre
1 tranche d'oignons
1 cuillerée à thé de sel
1/8 de cuillerée à café de bicarbonate de soude
2 cuillerées à soupe de farine
2 cuillerées à soupe de graisse
1/3 de tasse de riz bouilli

Faites cuire les 7 premiers ingrédients pendant 20 minutes. Passez. Ajoutez du sel et du carbonate de soude. Mélangez la farine avec une quantité égale d'eau jusqu'à ce que la masse soit sans grumeaux, ajoutez encore d'eau jusqu'à ce que la pâte soit assez claire pour qu'on puisse la verser. Remuez la soupe en ajoutant graduellement un mélange de farine pour épaissir; faites bouillir pendant 5 minutes. Passez, ajoutez du riz bouilli, de la graisse et servez.

On peut omettre le riz. On peut omettre la farine.

SOUPE AUX HARICOTS AU FOUR

3 tasses de haricots cuits—froids
3 chopines d'eau
2 rouelles de citron
1½ tasse de tomates bouillies et tamisées
2 cuillerées à soupe de graisse
2 cuillerées à soupe de farine
1 cuillerée à soupe de sauce de Chili
Du sel
Poivre

Mettez les 4 premiers ingrédients dans une casserole: faites les bouillir et mijotez pendant 30 minutes. Pressez à travers une passoire. Ajoutez les assaisonnements, liez avec la farine, ajoutez de la graisse et servez avec des "crackers" croquants.

On peut ajouter des tiges de céleri, du sel de céleri, ou les feuilles sèches de céleri.

SOUPES À LA CRÈME

On fait des soupes à la crème avec du lait épaissi, combiné avec le bouillon, la soupe aux poissons, le potage et les purées de légumes. Elles prennent leur nom du genre d'aliment employé, tel que crème de poulet, crème aux poissons, ou crème de céleri, de patates (ou quelque autre légume ou aliment que ce soit). Avec du pain et du beurre une soupe à la crème forme un repas complet.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES POUR LA PRÉPARATION DES SOUPES À LA CRÈME

3 tasses de lait bouilli
2 rouelles d'oignon
¼ de tasse de farine mélangée avec ¼ de tasse d'eau
2 tasses de bouillon assaisonné ou purée de légumes et bouillon
Assaisonnements au goût

Faites bouillir le lait avec l'oignon, enlevez l'oignon et faites épaissir le lait en ajoutant le mélange de farine et d'eau et en le faisant cuire pendant 20 minutes au bain-marie pour qu'il ne brûle pas. Faites cuire deux tasses de légumes, coupés en petits morceaux, dans une quantité d'eau suffisante pour les couvrir. Lorsque les légumes sont bien cuits, écrasez-les dans la passoire ou laissez-les en morceaux dans la soupe. Ajoutez au lait épaissi la purée de légumes et l'eau dans laquelle ils ont cuit. Assaisonnez et servez.

SOUPE AUX CAROTTES À LA CRÈME

2 tasses de carottes hachées fin
1 pinte d'eau bouillante
1 cuillerée à café de sel
1 cuillerée à café de sucre
3 tasses de lait
1 rouelle d'oignon
¼ de tasse de farine mélangée avec ¼ de tasse d'eau
Du sel et du poivre

CRÈME DE CÉLERI

3 tasses de céleri
1 chopine d'eau bouillante
1 tranche d'oignon
2 cuillerées à soupe de riz cuit dans 3 tasses de lait
¼ de tasse de farine mélangée avec ¼ de tasse d'eau
Assai sonnements

CRÈME DE MAÏS

2 tasses de maïs
1 chopine d'eau
3 tasses de lait
1 rouelle d'oignon
2 cuillerées à soupe de farine
1 cuillerée à café de sel
1 cuillerée à soupe de sucre
Quelques grains de poivre

CRÈME DE TOMATES

3 tasses de jus et de chair de tomates cuits avec ¼ de cuillerée à café de bicarbonate de soude pendant 1 minute.
3 tasses de lait bouilli avec 2 tranches d'oignon
3 cuillerées à soupe de farine
3 cuillerées à soupe d'eau
Sel et poivre

Suivre les instructions données ci-dessus. On peut employer des patates, fèves, haricots verts, asperges ou une combinaison de légumes, tels que pois, haricots verts, épinard, oignons, etc. Si les légumes sont coupés fin, on peut les laisser dans la soupe.

Avis.—On peut épaissir les soupes à la crème avec de la farine d'avoine ou d'orge cuites avec le lait jusqu'à ce qu'il devienne épais et ensuite le passer au tamis.

JULIENNE AU MAÏS

Du porc gras salé 1 pouce par 3 pouces
1 oignon coupé en tranches
4 patates coupées en tranches ayant une épaisseur de ¼ de pouce
1 boîte de maïs
1 pinte de lait
8 "crackers"
Sel et poivre

Coupez le porc en petits morceaux et laissez le fondre dans une casserole sur un feu lent. Ajoutez l'oignon coupé en rouelles et faites cuire pendant 5 minutes sans le brûler. Passez la graisse dans une casserole. Ajoutez-y les patates et l'eau bouillante et faites cuire jusqu'à ce que les patates deviennent molles. Puis ajoutez le lait et le maïs. Chauffez jusqu'à l'ébullition. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Trempez les "crackers" dans du lait froid. Servez des "crackers" avec la Julienne.

JULIENNE AU POISSON

2 tasses de morue mincée, ou de morue fraiche, ou de morue salée trempée dans l'eau
8 patates coupées en rouelles d'une épaisseur de ¼ de pouce
1 chopine d'eau bouillante
1 oignon coupé en rouelles
Lard salé, 1 pouce par 3 pouces
1 cuillerée à soupe de sel
1/8 de cuillerée à café de poivre
1 pinte de lait
8 "crackers"

Faites fondre la graisse, ajoutez l'oignon coupé en rouelles et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit d'un brun clair sans être brûlé. Passez la graisse dans une casserole, ajoutez des patates et de l'eau bouillante et faites cuire pendant 10 minutes. Ajoutez le poisson et rissolez pendant 10 minutes. Ajoutez le lait et les assaisonnements. Chauffez jusqu'à l'ébullition et servez avec les "crackers" fendus et trempés préalablement dans du lait froid.

POISSON

En usant plus de poisson et moins de viande dans les repas quotidiens, on réduira de beaucoup la cherté des vivres. Le poisson contient la même valeur nutritive que la viande, à un prix beaucoup plus bas, et donne une nourriture qui non seulement est délicieuse, mais est aussi de digestion facile.

Le poisson blanc, le merlus, le halibut, la morue, le flétan, le carrelet, l'éperlan, la perche, le brocheton, le poisson-lune appartiennent à la classe des poissons à chair blanche.

Le saumon, l'alose, la truite des lacs, le merlan et hareng appartiennent à la classe des poissons à chair rouge.

Comme le poisson à chair blanche est considéré plus facile à digérer que celui à chair rouge, il doit être choisi de préférence pour les invalides, les convalescents ou ceux qui ont une pauvre digestion.

Le poisson doit être mangé frais et en saison. Quand il est passé, il contient des poisons; en sorte qu'il doit être choisi avec grand soin. Le poisson contient de l'albumine, et comme l'albumine (qui est semblable au blanc d'œuf) se coagule à une basse temperature, il doit être cuit à une temperature au-dessous du degré d'ébullition de l'eau.

Autant que faire se peut, on doit user du poisson pêché dans la localité même. Informez-vous des variéties de poissons que vous pouvez obtenir dans votre pays.

COMMENT CHOISIR LE POISSON FRAIS

Choisissez un poisson dont les yeux et les ouïes sont clairs, les écailles luisantes, la chair ferme, et qui n'ait aucune mauvaise odeur.

COMMENT NETTOYER LE POISSON

Enlevez les écailles passant un couteau sur le poisson et râclant de la queue à la tête.

Essuyez le poisson intérieurement et extérieurement avec un linge trempé dans l'eau froide salée d'abord et ensuite avec un linge sec et propre mis à part pour cet usage. La tête et la queue peuvent être laissées ou enlevées selon le mode de cuisson.

MANIÈRES DE CUIRE LE POISSON

Les meilleures méthodes de cuire le poisson sont: sur le gril; au four ou à la vapeur.

Les poissons propres à être grillés sont: le maquereau, le poisson blanc, la morue, l'alose, la truite, etc., le flétan coupé en tranches et le saumon, l'éperlan et les petits poissons. Pour le griller—arrosez-le de graisse fondue, saupoudrez-le de farine, sel et poivre, et cuisez sur la flamme ou sur un feu vif.

Les poissons propres à cuire au four sont: le poisson blanc, la morue, le merlus, les petits saumons, l'alose. Suivez les directions donneés pour poisson au four.

Les poissons propres à être bouillis sont: le saumon, le halibut, la morue, le merlus, la truite, etc. Enveloppez dans une toile et ajoutez 1 cuillerée à soupe de vinaigre et 1 cuillerée à soupe de sel par chaque pinte (litre) d'eau.

Les poissons propres pour la friture sont ceux à chair blanche. Cuisez immergés dans la graisse profonde, ou bien faites sauter dans la poêle, avec une petite quantité de graisse.

TABLEAU DU TEMPS POUR LA CUISSON DU POISSON

Au four—poisson épais, par livre	10 à 15 minutes
Au four—poisson mince par livre	8 à 10 minutes
Bouilli—poisson épais, tel que halibut, saumon, par livre	15 minutes
Bouilli—poisson mince, tel que turbot, par livre	8 minutes
Poisson frit—en tranches ou filets	4 à 7 minutes
Poisson frit—éperlan ou truite	3 à 5 minutes

COMMENT CONNAÎTRE QUAND LE POISSON EST CUIT

Lorsque le poisson se sépare facilement de l'os, il est suffisamment cuit.

POISSON RÔTI AU FOUR ET FARCI

Choisissez un poisson pesant de 2½ à 4 livres. Rôtissez avec ou sans farce.

FARCE

1 tasse de mie de pain (ou crackers ou moitié de l'un et de l'autre)
¼ de tasse de graisse fondue
¼ de cuillerée à café de sel
1/8 de cuillerée à café de sel de céleri
1/8 de cuiller à café de poivre
Quelques gouttes de jus d'oignon, si agréable
¼ de tasse d'eau

Mélangez les ingrédients suivant l'ordre indiqué. Si la farce est désirée solide, vous pouvez omettre l'eau. Trois cuillerées à soupe de sauce tomate, du persil haché, des câpres, des cornichons ou des huîtres peuvent être ajoutés. Nettoyez et essuyez le poisson. Frottez l'intérieur avec du sel. Remplissez avec la farce préparée et cousez. Lardez votre poisson coupant sur chaque coté du poisson des incisions à un pouce et demi l'une de l'autre, sur lesquelles vous placez des tranches de lard fumé ou salé. Arrosez de graisse fondue, saupoudrez de sel et poivre: puis de farine. Ficelez en donnant au poisson la forme d'un "S" et placez dans une poissonnière sur un double fonds, ou sur une tôle garnie d'une serviette de cotton (afin de pouvoir enlever le poisson facilement sans le briser). Quand la farine est brune, arrosez toutes les 10 minutes. Cuisez jusqu'à ce que la chair, devenue ferme, se détache facilement de l'os.

BIFTECK DE SAUMON—FARCI

Achetez du saumon coupé en tranches d'un demi pouce d'épaisseur. Arrangez la moitié des tranches dans une poissonnière ou lèchefrite, sur de minces tranches de lard salé. Couvrez d'une farce à la mie de pain, bien assaisonnée. Et sur le tout placez l'autre moitié des tranches de saumon, saupoudrez de farine, sel et poivre. Entourez de patates bouillies, laissées d'un repas précedent, et coupées en quatre dans leur longueur. Mettez au-dessus quelques tranches de lard salé et cuisez dans un four modéré environ 30 minutes ou jusqu'à cuisson terminée. Garnissez de citron et persil.

TRUITE OU AUTRE POISSON AU GRIL

Nettoyez la truite et essuyez. Coupez en tranches convenables pour servir. Trempez chaque tranche dans la graisse fondue et grillez sur un feu vif à peu près 12 minutes. D'autres poissons peuvent être grillés de la même manière.

CROQUETTES DE POISSON

Prenez une tasse de chair de poisson froid, floconné; ajoutez-y ½ tasse de sauce blanche épaisse. Assaisonnez avec sel et poivre (jus de citron et d'oignon, si agréable). Formez en croquettes, roulez dans la chapelure, puis dans l'œuf et de nouveau dans la chapelure. Faites frire à grande graisse.

BOULETTES DE MORUE

1 tasse de morue salée
4 patates moyennes
½ cuiller à soupe de beurre
1 œuf
⅛ de cuiller à café de poivre

Lavez le poisson à l'eau froide et mincez-le finement. Lavez, épluchez et coupez les patates en morceaux de ¼ de pouce. Faites cuire les patates et la morue dans l'eau suffisante pour les couvrir, jusqu'à ce que les patates soient cuites. Faites écouler toute l'eau et remettez dans la casserole; écrasez. Ajoutez le beurre, l'œuf (bien battu) et le poivre. Mélangez avec une fourchette pendant deux minutes. Versez, cuillerée par cuillerée, dans une graisse profonde, très chaude. La graisse doit être brûlante. Faites frire un beau brun. Retirez de la graisse et faites essuyer sur un papier. Servez sur une sauce aux œufs.

MORUE OU AUTRE POISSON FLOCONNÉ AU GRATIN

1 livre de morue floconnée
1½ tasses de sauce blanche
1½ tasses de patates écrasées
¼ de tasse de chapelure beurrée

Placez une couche de poisson et une de sauce, et ainsi de suite dans une tôle à rôtir bien graissée. Couvrez avec les patates en purée et la chapelure. Laissez au four jusqu'à cuisson complète et jusqu'à ce que la chapelure soit bien dorée au-dessus. N'importe quel poisson peut être floconné et préparé de cette manière. Des couches d'oignon bouilli ou de petits pois peuvent être usés dans cette recette.

MORUE SALÉE ET RIZ AU GRATIN

¼ de tasse de riz
2 tasses d'eau froide
1 tasse de morue salée, trempée pendant la nuit et égouttée
1¼ tasses de lait bouilli
1 cuillerée à soupe de piment vert haché fin
½ tasse de sauce blanche
½ tasse de chapelure beurrée

Mettez le riz et l'eau froide dans une casserole et faites bouillir; laissez bouillir 5 minutes. Egouttez. Faites cuire le riz bouilli, la morue trempée et le lait au bain-marie jusqu'à ce que le riz soit mou. L'aiglefin ou le poisson fumé peuvent être préparés de la même manière, l'ajoutant au riz, quand il est presque achevé de cuire.

SAUMON EN BRIQUE

1 tasse de saumon cuit, floconné
1 tasse de pain rassis émietté, trempé dans une tasse de lait bouilli
1 cuillerée à thé de sel
½ cuillerée à thé de jus d'oignon
2 jaunes d'œufs, battus
½ cuillerée à thé de jus de citron
2 blancs d'œufs, battus à neige

Mêlez les ingrédients en suivant l'ordre indiqué, ajoutant en dernier lieu les blancs d'œufs battus à neige. Versez le mélange dans un bassin à four dont vous avez bien graissé et saupoudré de chapelure toutes les parois et faites cuire dans un four modéré, ou à la vapeur. Les œufs peuvent être omis, et dans ce cas usez ¼ de tasse de lait en moins. Servez avec une sauce blanche.

VIANDES

Il n'y a probablement pas d'autre article de nourriture qui, dans la famille ordinaire, nécessite plus de soin et de jugement dans sa sélection et sa préparation que la viande. Et il n'y a pas de pays au monde où la viande soit usée plus généreusement qu'en Amérique et au Canada.

Considérant le haut prix actuel de la viande, nos ménagères usent moins de viande que par le passé, et exercent plus de soin en l'achetant. Les morceaux moins tendres, qui sont habituellement meilleur marché, correspondent dans la structure de l'animal, aux sections où existe la motion, par exemple le cou et les jambes, tandis que les morceaux plus tendres sont pris aux sections de moindre motion, comme le long de l'épine dorsale. La chair a la même valeur nutritive, de quelque quartier de l'animal qu'elle provienne. Mais certaines sections, renfermant plus d'os, ou de cartilage, offrent plus de perte, et cela doit être pris en considération quand on achète.

Afin de réduire les dépenses pour la viande, il faut ménager en sorte qu'un peu de viande fasse un bon usage en la préparant en plats combinés, tels que ragoûts, souflés, pâtés, rôtis farcis, bœuf à la mode, etc. Faites de bonnes sauces avec le jus. Un peu de viande suffit pour donner le goût à tout un plat.

LE CHOIX DE LA VIANDE

La viande doit être de couleur uniforme, la chair ferme et élastique au toucher.

La viande de bœuf doit être d'un rouge vif et mélangée de gras jaunâtre.

Le mouton doit être d'un rouge terne, et le gras doit être blanc.

L'agneau et le veau sont de couleur plus légère et de texture moins ferme que le bœuf.

La viande doit être retirée du papier aussitôt qu'elle arrive du boucher, et tenue au frais. Essuyez toujours la viande avec un linge humide.

Le bœuf est placé au premier rang de valeur nutritive, et le mouton lui est presque égal.

COMMENT PRÉPARER LES RAGOÛTS

Les ragoûts se préparent, en général, en faisant bouillir la viande très lentement, et pendant longtemps, dans une petite quantité d'eau. Coupez la viande en petits morceaux; divisez en deux parties, dont l'une est mise dans l'eau froide et mise à chauffer pour arriver lentement au point d'ébullition. Pendant ce temps faites brunir les autres morceaux dans un peu de graisse, et ajoutez à l'eau et à la viande. Le tout doit continuer à mijoter pendant trois heures, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Le bœuf, le mouton, l'agneau et le veau peuvent servir, choisissant les morceaux les moins tendres, comme le cou, l'épaule, la partie inférieure de la rouelle, du cimier, etc.

Des morceaux de viande froide déjà cuite peuvent être ajoutés au ragoût.

Les morceaux de viande doivent être saupoudrés de farine avant d'être brunis. Ceci donne au ragoût une belle couleur, un bon goût et sert à l'épaissir.

Les oignons, carottes, raves, navets et patates sont les légumes plus habituellement employés dans les ragoûts. Les tomates, haricots verts et petits pois sont quelquefois usés. Les légumes sont coupés en cubes d'un ½ pouce ou morceaux ou tranches de ¼ de pouce. Les patates, toutefois, devraient être bouillies pendant 5 minutes avant de les ajouter au ragoût, et laissées cuire encore 20 minutes. Les assaisonnements habituels sont le sel et le poivre. Les herbes aromatiques, le persil, un fragment de feuille de laurier, quelques clous de girofle, du sel de céleri ou de la sauce tomate peuvent s'y ajouter pour varier.

Des boulettes de pâte ou du riz bouilli sont souvent servis avec le ragoût. En cuisant les boulettes, il faut les placer de manière à ce qu'elles reposent sur la viande ou les légumes. Les ragoûts de viande peuvent être servis sur des tranches frites de bouillie de céréales.

PÂTÉ DE VIANDE

Remplissez la rôtissoire aux ¾ avec un ragoût; couvrez avec une purée de patates ou de riz bouilli, ou de pâte à biscuit, ou de bouillie de céréales jusqu'à ce que le dessus soit joliment doré.

DÎNER BOUILLI À LA NEW ENGLAND

4 livres de bœuf salé
6 petites betteraves
1 petit chou
6 petites carottes ou 3 grosses
2 petites raves françaises coupées en trois morceaux
6 patates moyennes
6 oignons moyens
6 petits panais

Lavez la viande rapidement à l'eau froide. Si elle est bien salée, faites-la tremper à peu près une demie heure dans l'eau froide. Faites mijoter la viande dans une casserole, contenant assez d'eau bouillante pour la couvrir, pendant 3-5 heures, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Lavez et râclez les légumes, laissez en entier les betteraves, carottes, raves et navets, ou coupez-les en quartiers, si vous préférez. Coupez le chou en quartiers. Quand la viande est tendre, levez-la de la casserole, et, deux heurs avant le dîner, mettez les carottes et plus tard les raves et le chou. Une demi-heure avant dîner, ajoutez les panais, les patates et les oignons. Les betteraves se cuisent séparément. Réchauffez la viande avec les légumes et servez le tout disposé de manière attrayante sur un grand plat.

COMMENT GRILLER LA VIANDE

Griller la viande c'est la cuire en l'exposant directement à la chaleur, sur la braise chaude, ou sur une flamme (gaz).

Cuire la viande sans ou presque sans graisse dans une poêle s'appelle "griller à la poêle." Pour obtenir une viande grillée succulente, il faut la tourner fréquemment en la cuisant.

BIFTECK OU CÔTELETTES AU GRIL

Essuyez la viande avec un linge humide et enlevez la graisse superflue. Frottez le gril avec un peu de cette même graisse; placez-y la viande et grillez sur un feu vif, tournant 5-6 fois pendant la première minute. Après cette première minute, tournez occasionellement jusqu'à cuisson complète de deux côtés, ou finissez de cuire dans très peu de graisse sur une poêle. Assaisonnez au goût. Les côtelettes de porc doivent être bien cuites.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES POUR BRAISER

Le rumsteck, le cimier, la rouelle, la poitrine, les côtes, les entre-côtes et les flancs farcis sont tous bons à braiser: bœuf, mouton ou veau.

Pour braiser la viande, essuyez-la d'abord, saupoudrez-la de sel et poivre, puis de farine; et, si la viande usée est maigre, lardez avant d'assaisonner. Faites brunir la viande de tous les côtés dans un peu de graisse dans une rôtissoire. Couvrez le fond de la rôtissoire avec un peu deau chaude ou de bouillon. Couvrez hermétiquement et cuisez lentement au four, ou sur le poêle ou dans une marmite sans feu pendant deux heures. Ajoutez les légumes, tels qu'oignons, carottes, raves, coupées en tranches, en ronds ou en cubes, et continuez la cuisson jusqu'à ce que viande et légumes soient tendres.

BŒUF À LA MODE

Bardez un morceau de rouelle de bœuf pesant 4 livres avec une douzaine de bandes de lard salé ou avec un morceau de suif. Assaisonnez avec sel et poivre, puis saupoudrez de farine. Mettez un morceau de suif dans un plat chaud où vous brunirez la viande de tous les côtés. Mettez dans la casserole avec les légumes et l'eau, comme il est indiqué pour le ragoût de bœuf. Couvrez bien et laissez cuire à petit feu de 4 à 5 heures au four ou sur le poêle.

RÔTI EN MARMITE

Quand la viande est préparée comme indiquée ci-dessus (sans les bandes de lard salé ni les légumes) et cuite dans une très petite quantité d'eau on l'appelle un rôti en marmite.

Pour procurer une variété agréable, ajoutez parfois deux tasses de cassonade, une tasse de vinaigre et une tasse de pruneaux trempés.

VIANDE EN CASSEROLE

Coupez en morceaux de dimension désirée deux livres de viande. Saupoudrez de sel, poivre et farine. Rissolez dans un peu de graisse dans la lèchefrite. Mettez les morceaux dorés dans une casserole; ajoutez une carotte coupée en carrés, 1 tasse de tomates bouillies et tamisées. Couvrez bien et cuisez 15 minutes. Ajoutez une demie tasse d'oignons épluchés et une tasse de boulettes de patates; puis continuez à cuire jusqu'à ce que la viande et les légumes soient tendres. La casserole doit être bien couverte, afin que la vapeur ne s'échappe pas. Servez avec du riz bouilli.

VIANDE EN ROULEAU

Un morceau de flanc, ou 1 livre de bifteck coupé finement
2 ou 3 petits morceaux de suif
2 oignons
1 tasse de carottes en cubes
2 tasses de bouillon ou eau
Farce à la mie de pain

On peut user du bœuf, du mouton ou du veau. Essuyez la viande, parez-en les bords, battez-la de chaque côté, couvrez de farce, roulez et ficelez le rouleau. Saupoudrez le rouleau de sel, poivre et de farine, faites brunir dans le jus et mettez-le sur les oignons et les carottes couvrant le dessus avec les morceaux de suif. Versez l'eau ou le bouillon dans la rôtissoire. Couvrez bien et cuisez lentement au four ou sur le poêle. Quand il s'agit de rouelle, cuisez lentement, et couvert, au four modéré pendant ½ heure ou plus; enlevez le couvercle, et cuisez encore ½ heure. Si c'est un morceau de flanc, cuisez lentement, couvert, au four modéré, pendant 3 heures. Découvrez et laissez au four encore ½ heure. Servez avec une sauce brune faite en épaississant le jus laissé dans la rôtissoire. On peut faire des rouleaux individuels.

RÔTISSAGE

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

Essuyez la viande avec un linge humide. Saupoudrez la surface avec de la farine, du sel et du poivre. Coupez un peu de graisse que vous distribuez sur la viande et dans la rôtissoire (la graisse fondue peut être employée et badigeonnée sur la surface). Placez la viande sur le double-fond de la rôtissoire et mettez au four. Le four doit être excessivement chaud au début afin de saisir la surface immédiatement (en 10 minutes); réduisez la chaleur et ajoutez assez d'eau pour couvrir le fond de la rôtissoire. La viande doit être couverte hermétiquement ou arrosée fréquemment avec parties égales de jus et d'eau. Après le dernier arrosage, saupoudrez de sel et poivre. Servez sur un plat chaud et garnissez.

SAUCE

Enlevez la graisse de la rôtissoire; mettez deux cuillerées à soupe de graisse pour chaque 3 cuillerées de farine pour faire une tasse de sauce. Mettez le jus ou graisse dans la poêle, ajoutez la farine et remuez sur un feu vif jusqu'à ce que vous obteniez un roux foncé. Ajoutez l'eau et le bouillon en ébullition graduellement; laissez bouillir 3 minutes; assaisonnez au goût, avec sel at poivre; passez au tamis.

TABLE DU TEMPS REQUIS POUR RÔTIR (Par livre)

Bœuf, rouelle	10 à 12 min.	Agneau (bien cuit)	20 min.
Bœuf, côtes (bien cuit)	12 à 15 min.	Veau (bien cuit)	25 min.
Bœuf, côtes (saignant)	8 à 10 min.	Porc frais (bien cuit)	30 min.
Gigot de mouton (saignant)	8 min.	Poulet	15 min.
Filet de mouton (saignant)	8 min.	Oie	18 à 20 min.
Epaule de mouton (farcie)	15 min.	Dinde (8 livres)	à peu près 2 heures
Gigot de mouton (bien cuit)	15 min.		

VIANDE EN PAIN

2 tasses de viande hachée
1 cuillerée à café de jus d'oignon
1½ cuillerée à café de sel
Une pincée de poivre
1 tasse de mie de pain trempée dans ½ tasse de lait, ou 1½ tasse de bouillie d'avoine
1 œuf battu (peut être omis)
1 cuillerée à café de persil

Mélangez les quatre premiers ingrédients; ajoutez-y la mie de pain trempée ou la bouillie graduellement, travaillant le mélange jusqu'à ce que la masse devienne épongeuse; ajoutez l'œuf battu et l'assaisonnement additionnel, s'il est nécessaire et le persil haché. Formez en pain et placez dans une rôtissoire couverte de suif. Placez du suif sur le pain aussi. Saupoudrez de sel, poivre et farine.

Cuisez au four pendant 40 minutes, arrosant occasionnellement avec le jus mêlé d'eau bouillante.

FOIE DE VEAU AVEC TRANCHES DE LARD FUMÉ

Coupez 1 livre de foie en tranches d'¼ de pouce. Couvrez d'eau bouillante, laissez pendant 5 minutes pour soutirer le sang. Faites égoutter et enlevez les veines et la peau. Essuyez le foie, saupoudrez de sel et poivre. Sautez le lard fumé dans la poêle et plongez le foie dans la graisse obtenue, faisant brunir des deux côtes, tournant occasionnellement. Faites une sauce, usant 2 cuillerées à soupe de jus de lard et 4 cuillerées à soupe de farine que vous aurez fait brunir ensemble dans une casserole et ajoutez graduellement 2

tasses d'eau bouillante, remuant pour éviter les grumeaux; assaisonnez avec sel et poivre. Placez les tranches de foie brunies dans cette sauce et mijotez 15 minutes. Arrangez le foie et la sauce sur un plat chaud, et les tranches de lard autour du plat. Le foie peut être lardé et cuit au four en un seul morceau.

CÔTELETTES DE PORC AVEC GARNITURE

6 côtelettes de porc
½ oignon, mincé
1½ tasse de mie de pain
2 cuillerées à soupe de graisse de porc, coupée
1/6 cuillerée à café de poivre
¾ cuillerée à café de sel
¼ de tasse d'eau chaude
1 œuf battu

Mélangez la mie de pain, la graisse coupée, les assaisonnements, l'eau et l'œuf. Étendez le mélange sur les côtelettes de porc. Placez les côtelettes dans une rôtissoire tout près les unes des autres; ajoutez un peu d'eau pour couvrir le fond du plat et cuisez dans un four modéré pendant 1 heure, arrosant occasionnellement.

SAUCISSES DE PORC

5 livres de porc frais, cru et maigre, ou moitié porc et moitié bœuf
1½ cuillerée à soupe de sel
1 cuillerée à soupe de poivre
2 cuillerées à soupe de sauge
1 cuillerée à soupe de sarriette
1 cuillerée à soupe de thym

Hachez la viande à la machine. Mêlez la viande et les épices dans un grand bol ou pétrin, avec le pilon à patates, une cuiller en bois, ou les mains. Remplissez des sachets de coton stérilisé, ayant 3 pouces de large sur 8 ou 10 de long. Remplissez jusqu'à 2 pouces de l'ouverture. Faites cuire 30 minutes dans l'eau bouillante salée. Laissez refroidir et conservez au frais.

CHOP SUEY

1 pinte (litre) de porc frais ou de poulet, coupé en morceaux
¼ de tasse de porc salé gras coupé fin
1 chopine (½ litre) d'eau ou de bouillon blanc
1 oignon, mincé
2 tasses de céleri, coupé en morceaux d'un pouce de long
½ cuillerée à soupe de sel
2 cuillerées à soupe de mélasse
3 cuillerées à soupe de farine
3 cuillerées à soupe d'eau
1 cuillerée à soupe de soy chinois
½ tasse de champignons frais

Cuisez la viande dans la graisse jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Ajoutez l'eau, l'oignon, le céleri, le sel et la mélasse. Mijotez une heure. Mélangez la farine et l'eau et ajoutez au reste jusqu'à ce que l'épaisseur requise soit obtenue. Ajoutez la mélasse, le soy chinois et les champignons. Cuisez encore 10 minutes et servez.

LAPIN AU FOUR

1 lapin
Bandes de porc salé gras
4 cuillerées à soupe de farine
1 tasse de lait
Sel et poivre

Ecorchez le lapin. Enlevez la tête et les extrémités des pattes. Videz l'intérieur, etc. Lavez bien et laissez tremper 1 heure dans de l'eau acidulée. Essuyez bien. Lardez avec les bandes de porc salé; saupoudrez de farine, de sel et de poivre. Mettez des bandes de porc salé au fond du plat à rôtir et placez le lapin sur ces bandes. Mettez au four et laissez cuire deux heures, arrosant occasionnellement et généreusement avec du lait. On peut ajouter de la gelée de groseilles à la sauce.

VOLAILLE

ROTI DE POULET

Choisissez un poulet dont la chair est solide, la peau et les pieds jaunes.

Plumez, videz, lavez et remplissez de farce; liez les ailes et les cuisses contre le corps du poulet. Mettez-le sur son dos sur le double-fond de la rôtissoire (ou sur de minces tranches de porc gras salé ou de graisse de poule dans un plat un peu plus grand que le poulet). Saupoudrez de toutes parts avec du sel et étendez sur les ailes et la poitrine 3 cuillerées à soupe de graisse de poule fondue ou autre graisse et trois cuillerées à soupe de farine. Placez dans un four très chaud et quand la farine est bien dorée, ralentissez le feu et arrosez toutes les 10 minutes, à moins que la rôtissoire n'arrose automatiquement.

Pour arroser, faites un mélange de 4 cuillerées à soupe du jus formé dans le plat avec 1 tasse d'eau bouillante.

Un poulet de 4 livres prendra à peu près 1½ heure pour rôtir.

Dans la farce faites usage de graisse de poule, ou toute autre graisse.

FARCE (1)

1 tasse de chapelure
¼ de tasse de graisse fondue
Sauge, si agréable
¼ cuillerée à café de sel
Une pincée de poivre
1/3 de tasse de lait échaudé
1 cuillerée à café de persil haché

FARCE (2) CHÂTAIGNES

2 tasses de châtaignes françaises
1/3 de tasse de graisse fondue
1 tasse de chapelure
¾ de cuillerée à café de sel
Une pincée de poivre
¾ de tasse de crème

Blanchissez et épluchez les châtaignes. Cuisez-les à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egouttez et écrasez. Ajoutez la moitié de la graisse, le sel, le poivre et la crème. Faites fondre le reste de la graisse, mêlez-la à la chapelure et combinez les deux mélanges.

COMMENT FAIRE LA SAUCE

Dégraissez le jus resté dans la rôtissoire. Ajoutez 3 cuillerées à soupe de farine pour chaque 2 cuillerées de graisse. Faites brunir et ajoutez-y le jus et assez d'eau chaude et de crème (moitié et moitié) pour obtenir l'épaisseur voulue.

FRICASSÉE DE POULET

3 livres de poule
1 oignon
2 clous de girofle
1/6 d'une feuille de laurier
1 cuillerée à café de sel
¼ de tasse de porc salé gras (ou autre graisse) coupé en morceaux
1/3 de tasse de farine

Flambez, videz et découpez une poule de 3 livres. Lavez et rincez soigneusement. Mettez dans une casserole avec 1 pinte d'eau, 1 oignon fondu dans lequel vous aurez planté 2 clous de girofle, le fragment de feuille de laurier et le sel. Faites mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre. Retirez le poulet et faites dorer les morceaux, que vous aurez d'abord saupoudrés de farine, sel et poivre, dans la graisse de porc salé ou autre graisse, à la poêle. Quand les morceaux sont bien dorés de toutes parts, ajoutez l'eau ou bouillon dans lequel vous avez cuit le poulet. Si la sauce n'est pas assez épaisse ajoutez de la farine délayée d'eau pour épaissir. Assaisonnez au goût. Arrangez le poulet sur un plat. Versez la sauce dessus. Et faites un contour de riz bouilli.

POULETS EN GIBELOTTE

Plumez, videz et dépecez une volaille et mettez dans une casserole. Couvrez d'eau bouillante et cuisez lentement jusqu'à ce que la viande soit tendre. Après la première heure de cuisson, ajoutez 2 cuillerées à café de sel, ⅛ de cuillerée à café de poivre, un fragment de feuille de laurier, une tige de persil, une rondelle d'oignon, s'il est agréable. Cuisez jusqu'à cuisson complète. Enlevez le poulet. Epaississez le bouillon avec ¼ de tasse de farine délayée dans l'eau froide. Arrangez le poulet et la sauce gibelote sur le plat et servez.

PÂTÉ DE POULET

Mettez le poulet préparé comme ci-dessus dans une rôtissoire. Couvrez avec une pâte à biscuit et laissez au four jusqu'à cuisson achevée.

POULET AU FOUR

Coupez un poulet en morceaux convenables pour servir; trempez chaque morceau dans la graisse fondue, puis, dans la farine mêlée de sel et poivre. Faites frire d'un beau doré à la poêle dans un peu de graisse. Ajoutez juste assez d'eau pour couvrir le fond du plat. Mettez le couvercle et achevez au four pour 1 heure ½. Arrosez occasionnellement.

CROQUETTES DE POULET

2 tasses de poulet cuit, mincé
½ cuillerée à café de sel
1 brin de cayenne
1 tasse de sauce épaisse
⅛ de cuillerée à café de poivre
Quelques gouttes de jus d'oignon
Un jaune d'œuf

Mélangez les ingrédients dans l'ordre donné. Faites refroidir, formez en boulettes, cônes ou autres formes. Trempez dans l'œuf, dans la chapelure et dans l'œuf de nouveau. Faites frire à grande graisse.

RÔTI D'OIE FARCIE

Choisissez une oie de la dimension voulue suivant le nombre de personnes à servir. On compte habituellement une livre par personne. Plumez et nettoyez une oie en la brossant à l'intérieur et à l'extérieur avec de l'eau au carbonate de soude (soda). Rincez à l'eau bouillante et essuyez; remplissez de farce et cousez ou brochetez. Saupoudrez de farine, mêlée de sel et poivre. Placez dans la rôtissoire avec la poitrine contre le fond. Arrosez avec son propre jus; après la première heure, ajoutez 1 tasse d'eau. Tournez sur le côté. Une oie de 8 livres demande 4 heures de cuisson, à four modéré. Dégraissez le jus et faites la sauce en ajoutant une tasse de sauce blanche remuant jusqu'à ce qu'elle soit bien mélangée et ajoutez de l'eau chaude jusqu'à ce que la sauce ait l'épaisseur requise.

FARCE AUX PRUNEAUX ET AUX POMMES

3 tasses de mie de pain
¼ de tasse de graisse fondue
1 cuillerée à café de sel
1 tasse de pommes, pelées, coupées en huitièmes et bouillies dans un peu de sirop sucré
Une pincée de poivre
½ tasse de pruneaux, trempés, sans noyaux, et cuits
½ tasse de noix, ou amandes en morceaux, si agréable.

FARCE AUX PATATES

2 tasses de purée de patates bien assaisonnée de sel et poivre
½ tasse d'oignons blanchis et coupés
2 cuillerées à soupe de graisse fondue
¼ de cuillerée à café de sauge
2 jaunes d'œuf

Mélangez les ingrédients dans l'ordre donné.

GRAISSE

Épargnez toute la graisse qui vient avec la viande et faites-la fondre.

COMMENT FONDRE LA GRAISSE POUR S'EN SERVIR EN CUISINANT

La graisse qui est attachée au tissu doit être fondue. La graisse doit être coupée en petits morceaux et chauffée au-dessus de l'eau; et ensuite passée au tamis. Fondue de cette manière, il n'y a pas de danger de la brûler et l'on obtient une graisse blanche. Si la graisse a une odeur forte, trempez-la dans l'eau salée avant de la fondre et ajoutez-y une pincée de carbonate de soude en la fondant et l'odeur disparaîtra.

POUR CLARIFIER LA GRAISSE

Afin de diminuer les goûts caractéristiques qui déplaisent à beaucoup, ajoutez à la graisse fondue une quantité égale d'eau et faites bouillir pendant une heure. Laissez refroidir jusqu'à ce que la graisse forme une couche solide au-dessus de l'eau; versez l'eau et chauffez la graisse de nouveau pour faire évaporer le reste de l'eau. Ce procédé en rend plus sûre la conservation. Si le goût est très prononcé chauffez la graisse avec du lait frais ou du lait écrémé (1 tasse pour 2 livres de graisse). Cette méthode est plus effective que celle par addition d'eau. Passez sur un linge pour enlever toute substance étrangère.

CRETONS

Les petits fragments qui restent après fondre la graisse peuvent être usés dans les mélanges de farines pour galettes de maïs ou pains d'épices—½ tasse de ces cretons équivalent à peu près à deux cuillerées à soupe de beurre. Si l'on ajoute des pommes douces coupées en morceaux aux galettes de maïs et des raisins secs ou raisins de Corinthe au pain d'épices, on ne s'apercevra pas de la présence des cretons.

GRAISSE AU FUMET

Les graisses à saveur prononcée, telles que provenant de lard fumé, de jambon, ou de mouton doivent être employées. Chauffez la graisse lentement pendant une heure avec l'assaisonnement désiré—la quantité et l'espèce dépendant du goût individuel. Les assaisonnements qui peuvent être employés sont les oignons, les pommes acerbes, le thym, la marjolaine, la sarriette et le laurier. La graisse de fumet peut servir à réchauffer les patates, à assaisonner les légumes, à frire le poisson, à préparer les restes de viande, et de beaucoup d'autres manières.

MANIÈRES D'EMPLOYER LA GRAISSE CLARIFIÉE

En employant d'autre graisse au lieu de beurre en préparant les pâtes, il faut en user une moins grande quantité que de beurre et ajouter un peu de sel. Quand les graisses ont une saveur trop prononcée, comme le bœuf et le mouton, il faut ajouter un peu plus d'essences aromatiques, telles que les épices ou le chocolat en particulier.

La graisse de poule ou de lard fumé est bonne pour étendre sur les sandwiches, et dans la pâtisserie. Une graisse excellente pour les fritures à grande graisse peut consister d'un mélange de graisses clarifiées de toute espèce, telles que gras de bœuf, de mouton, de saindoux et de lard fumé, pourvu qu'il n'y ait pas un excès de graisses dures.

ALIMENTS REMPLAÇANT LA VIANDE

ŒUFS

Les œufs coûtent moins que la viande. Un œuf frais a une coquille épaisse et rude. Habituellement 9 œufs de dimension moyenne pèsent une livre. Les œufs et les plats à base d'œufs doivent être cuits à basse temperature.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES POUR CUIRE LES ŒUFS

Ayez prête une casserole contenant de l'eau bouillante. La règle générale est d'accorder une chopine d'eau pour 2 œufs, et une tasse en plus pour chaque œuf additionnel. Placez les œufs dans l'eau avec une cuiller et couvrez la casserole. Pour des œufs cuits durs, laissez sur l'arrière du poêle, ou sur une flamme basse, de 40 à 45 minutes. Pour des œufs à la coque, placez les œufs dans une casserole contenant de l'eau bouillante. Laissez sur l'arrière du poêle ou sur une flamme basse de 8 à 10 minutes.

ŒUFS POCHÉS

Préparez des tranches de pain grillé, beurré, une pour chaque œuf et tenez-les au chaud. Ayez une lèchefrite graissée, basse, contenant de l'eau bouillante salée en quantité suffisante pour couvrir les œufs. Brisez chaque œuf séparément dans une soucoupe et glissez le gentiment dans l'eau, ayant bien soin que l'eau ne soit pas en ébullition. (Si les œufs sont glissés dans les plats à galettes "muffins," ils conserveront une meillure forme.) Cuisez jusqu'à ce que le blanc soit solide et qu'une membrane se forme sur le jaune. Enlevez les œufs avec une écumoire. Egouttez, et égalisez les bords, puis placez un œuf sur chaque rôtie.

ŒUFS POCHÉS ET POISSON À LA CRÈME

Les œufs pochés pouvent être servis avec poisson à la crème ou des légumes sur rôties.

ŒUFS AU FOUR

Grillez des tranches circulaires de pain, desquelles vous avez d'abord enlevé un peu de la mie du milieu. Mettez ces rôties sur une tôle graissée. Cassez un œuf que vous versez sur chaque rôtie. Saupoudrez de sel et poivre; mettez de petits morceaux de beurre ici et là; arrosez avec un peu de lait ou de crème et laissez au four modéré jusqu'à ce que les œufs soient cuits.

ŒUFS AU FOUR AVEC FROMAGE

Suivez les instructions données pour les œufs au four, saupoudrant les rôties avec du fromage râpé avant de les couvrir avec les œufs, ou bien glissez les œufs dans les petits plats beurrés séparés à cuire les œufs. Couvrez d'une sauce blanche; saupoudrez de fromage râpé et de mie de pain grillée au beurre. Cuisez jusqu'à ce que les œufs soient pris.

ŒUFS ET JAMBON AU FOUR

Pour 1 part de chapelure, ajoutez ¾ de part de lait échaudé et 1 part de jambon cuit, coupé fin. Ayez de petits moules à flan, bien beurrés, que vous remplissez de ce mélange, laissant un peu de place au milieu. Brisez un œuf que vous glissez dans ce nid et cuisez jusqu'à ce qu'il soit pris. Servez avec

une sauce blanche. Une purée de patates peut être employée au lieu de chapelure mêlée de lait. Le fromage peut remplacer le jambon.

AVIS.—Les oeufs au four peuvent être couverts de chapelure beurrée. Les oeufs peuvent être cuits dans des tasses creusées dans des tomates.

ŒUFS MITONNÉS

Pour chaque œuf légèrement battu, ajoutez ¼ de tasse de lait. Cuisez le mélange au bain-marie jusqu'à ce qu'il épaississe. Assaisonnez avec sel et poivre, et servez sur rôties beurrées.

ŒUFS BROUILLÉS

2 cuillerées à soupe de graisse
5 œufs
½ tasse de lait
1½ cuillerée à café de sel
Une pincée de poivre

Battez les œufs légèrement; ajoutez le sel, le poivre et le lait. Fondez la graisse dans la poêle à frire, versez-y le mélange et cuisez à petit feu, remuant continuellement, afin de ne pas laisser attacher au fond de la poêle. Quand la masse a la consistance de la crème, tournez-la sur un plat chaud et servez immédiatement. Servez avec du jambon ou du lard fumé etc.

ŒUFS ET JAMBON AU GRATIN

4 œufs cuits durs
¾ de tasse ou 1 tasse de jambon froid émincé ou de viande
1½ tasses de chapelure grillée au beurre
1 chopine de sauce blanche

Coupez les œufs et placez une couche d'œufs, une de viande, et ainsi de suite, ou bien mettez les œufs et la viande dans la sauce.

OMELETTE AU PAIN

4 jaunes d'œufs
1 tasse de mie de pain
1 tasse de lait
½ de cuillerée à café de sel
¼ de cuillerée à café de poivre
4 blancs d'œufs, battus
2 cuillerées à soupe de graisse

Trempez le pain dans le lait; ajoutez-y les jaunes d'œufs et les assaisonnements. Mélangez les blancs d'œufs battus à neige solide. Faites fondre la graisse dans la poêle. Versez-y le mélange et cuisez lentement sur la flamme jusqu'à ce que le dessous soit délicatement doré et le bord bien pris. Placez au four sur la grille du dessus jusqu'à ce que le dessus soit cuit et doré. Servez avec une sauce blanche.

OMELETTE AUX HUÎTRES

Ajoutez les huîtres coupées en moitiés, au mélange d'omelette, ou bien ajoutez les huîtres à la sauce à la crème. Suivez les instructions données pour faire une omelette simple.

OMELETTE À LA VIANDE ET AUX LÉGUMES

Faites cuire l'omelette. Ajoutez les légumes ou la viande à la sauce blanche, ou bien mélangez à l'omelette.

PLATS AU FROMAGE

Une livre de fromage contient autant de valeur nutritive que 2 livres de viande. Le fromage peut être ajouté à la sauce blanche et servi avec le riz bouilli ou avec les légumes bouillis, ou tel quel sur pain grillé. Le fromage peut être mélangé aux restes de bouillie de céréales et cuit au four en soufflé ou formé en galettes que l'on achève au four ou que l'on fait frire dans la poêle avec un peu de graisse.

MACARONI OU RIZ AU GRATIN ET AU FROMAGE

Saupoudrez du macaroni bouilli, chaud, ou du riz avec du fromage râpé ou coupé en petits morceaux. Arrangez la chapelure, le macaroni et le fromage; ou le riz et le fromage; puis la sauce blanche en couches successives dans une terrine bien graissée. Saupoudrez le dessus avec la chapelure et cuisez au four jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

La sauce tomate peut être employée en place de la sauce blanche.

La bouillie de farine de maïs peut être arrangée en couches avec le fromage et achevée au four. Le maïs bouilli peut être mélangé aux piments verts coupés en morceaux et la sauce blanche, puis arrangé en couches, saupoudré de fromage et cuit au four.

FONDANT DE FROMAGE

1 tasse de lait échaudé
1 tasse de mie de pain rassis
½ tasse de fromage coupé en petits morceaux
1 cuillerée à soupe de graisse
½ cuillerée à café de sel
3 œufs
1 cuillerée à soupe de sauce piquante

Mélangez les 6 premiers ingrédients; ajoutez les jaunes d'œufs bien battus, puis les blancs battus à neige dure et cuisez dans une terrine bien graissée au four doux pendant 20 minutes.

SOUFFLÉ DE MAÏS AU FROMAGE

Suivez les instructions données pour le fondant de fromage, ajoutant une tasse de maïs bouilli, une tasse de lait en plus, ½ tasse de fromage et 2 cuillerées à soupe de piments verts aux 6 premiers ingrédients.

PAIN AU FROMAGE BLANC ET AUX NOIX

1 tasse de fromage blanc
1 tasse de noix coupées en gros morceaux
1 cuillerée à soupe de jus de citron
2 cuillerées à soupe de sauce piquante et de jus de tomates chaud pour humecter
2 cuillerées à soupe d'oignon coupé finement
1 tasse de mie de pain rassis
1 cuillerée à soupe d'huile végétale
1 cuillerée à café de sel
¼ de cuillerée à café de poivre

Mélangez bien les ingrédients; ajoutez plus d'assaisonnements s'il est nécessaire; versez le mélange dans une terrine bien graissée, et cuisez au four modéré jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

HARICOTS, POIS ET LENTILLES

Il y a une variété infinie d'espèces de haricots sur le marché, comme, par example, les haricots-beurre, les haricots rouges, les haricots noirs, les haricots lima, les petits haricots blancs; les haricots de Mandchourie, dont il y a deux variétés, les bruns et les rouges; les haricots du Chili, dont il y a trois espèces, les bruns, les rouges et les gris. Le haricot soy contient plus de matières grasses et de matières nutritives que n'importe quelle autre variété de haricots. Les haricots, en général, contiennent tous à peu près la même valeur nutritive, et la ménagère qui désire obtenir la plus grande valeur nutritive pour son argent fera bien de choisir la variété qui se vend au plus bas prix, pourvu que les haricots soient en bonne condition.

Les recettes données pour une variété sont adaptables à toutes les autres espèces avec résultats aussi satisfaisants.

CHILI CON CARNE

1 chopine de haricots lima secs trempés pendant la nuit
2 tasses de bœuf émincé
1 cuillerée à café de sel
¼ de gras de bœuf, émincé
1 piment rouge, coupé en bandes
½ oignon coupé en tranches
⅛ de cuillerée à café de poivre
½ de cuillerée à café de moutarde
1 cuillerée à soupe de vinaigre
Assez de tomates pour couvrir

Arrangez les ingrédients en couches dans une terrine à haricots. Couvrez avec de l'eau et cuisez au four doux 3 ou 4 heures.

HARICOTS ROUGES

Les haricots rouges peuvent être cuits comme les haricots lima. Ils peuvent être servis avec une sauce blanche, une sauce tomate ou jus de viande.

HARICOTS ROUGES À L'ESPAGNOLE

1 tasse de haricots rouges cuits
¼ tasse de carottes cuites
1 tasse de bœuf cuit, coupé en morceaux
1 chili, coupé fin
2 cuillerées à soupe de gras de bœuf ou d'huile
1 oignon en rondelles
½ cuillerée à soupe de sucre
1 cuillerée à café de sel
1 pincée de poivre
2 tasses d'eau bouillante

Faites frire l'oignon et la viande dans le gras de bœuf ou d'huile; ajoutez tous les ingrédients, et faites cuire lentement jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée. Servez avec du riz bouilli, ou des châtaignes bouillies.

HARICOTS ROUGES AU LARD À L'ÉTUVÉE

Lavez et faites tremper des haricots rouges dans l'eau froide pendant 12 à 48 heures. Pour 1 tasse de haricots, prenez ¼ livre de lard. Mettez le lard dans une casserole—ajoutez 1 carotte et 1 oignon coupés en morceaux et les haricots trempés; couvrez d'eau froide; faites bouillir, et laissez mijoter une heure, ou jusqu'a ce que les haricots soient tendres (½ cuillerée à café de carbonate de soude peut être ajoutée quand on les place sur le feu). Egouttez et enlevez les pellicules des haricots. Goûtez et assaisonnez, servez chaud.

HARICOTS AU FOUR

1 pinte (litre) de haricots
½ livre de porc salé gras ou d'huile végétale
1 cuillerée à café de moutarde
¾ de tasse de mélasse
1 cuillerée à café de sel

Nettoyez et lavez les haricots, couvrez d'eau froide et faites tremper pendant la nuit. Au matin, égoutez-les, couvrez d'eau fraîche et faites cuire lentement, sans leur permettre de bouillir, jusqu'à ce qui'ils soient tendres, et versez dans la passoire. Mettez des tranches d'¼ de pouce de porc salé gras au fond d'une terrine de grès à couvercle. Mettez les haricots dans la terrine et mettez le reste du porc salé dans la masse de haricots (après y avoir coupé plusieurs incisions). Mélangez le sel, le poivre, la moutarde et la mélasse dans une tasse; remplissez-la d'eau bouillante et versez le mélange sur les haricots. Ajoutez assez d'eau buillante pour les couvrir. Couvrez la terrine, mettez au four, et laissez cuire au four doux 8 heures. Quand ils cuisent longtemps, ils prennent une belle couleur foncée et une bonne saveur. Une tasse d'huile peut être usée au lieu de porc salé gras.

LÉGUMES

Les légumes devraient former une partie généreuse de nos repas quotidiens. Ils ont de la valeur surtout à cause de l'eau pure et de la matière minérale qu'ils contiennent qui agit comme un tonique pour nos corps. Ils contiennent de la cellulose ou fibre de bois, qui stimule les organes digestifs à fonctionner régulièrement. La cellulose agit comme stimulant sur les intestins, de manière que ce qu'ils contiennent est en motion continuelle. Certains légumes contiennent de l'amidon, du sucre et d'autres substances.

Les pois, les haricots et les lentilles peuvent remplacer la viande. Les épinards sont riches en fer, etc. Il est bon de manger bien des espèces de légumes afin de pourvoir au corps les différentes espèces de matières minérales et d'acides qu'ils contiennent.

L'ACHAT DES LÉGUMES

En achetant les légumes, choisissez ceux qui sont de saison et abondants.

Patates.—N'achetez jamais des patates germées. Pour éprouver les patates, coupez en une en deux, et si les deux moitiés ont assez de jus pour s'attacher l'une à l'autre, la patate est bonne.

Chou.—Choisissez ceux qui sont durs et lourds, avec des feuilles blanches et croquantes.

Courge d'hiver.—Choisissez celles qui sont de dimension moyenne et n'ont aucune tache molle.

Courge d'été.—Choisissez celles qui sont d'un jaune délicat, et dont la partie extérieure est assez tendre pour être brisée avec l'ongle.

Carottes d'été.—Voyez que les feuilles en soient vertes et fraîches.

Maïs (Blé d'Inde).—Voyez que la barbe en soit brune et que la grappe soit bien garnie de bons grains remplis de jus laiteux et doux.

Pois.—Les cosses doivent être vertes et cassantes; les pois verts et pas trop gros.

Haricots verts.—Brisez un haricot. Il devrait être cassant.

Haricots Lima.—Choisissez ceux dont les gousses sont vertes et succulentes.

Épinards.—Prenez de préférence ceux dont les feuilles sont vertes et sales.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES POUR CUIRE LES LÉGUMES

Lavez à fond. Épluchez, pelez ou raclez, si vous devez enlever une peau ou pelure. Autant que possible, on doit laisser la pelure afin de conserver le plus de valeur nutritive qu'il est possible. Laissez les légumes dans l'eau froide jusqu'au moment de les cuire. Faites cuire à l'eau justement bouillie et salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Enlevez l'eau et faites essuyer sur le feu; servez chaud avec assaisonnements, usant 2 cuillerées à soupe de graisse, ½ cuillerée à café de sel et une pincée de poivre pour chaque tasse de légumes cuits, ou servez avec une sauce blanche. (Voyez page 8.)

Avis.—Mettez 1 cuillerée à café de sel par pinte d'eau. Prenez assez d'eau pour couvrir les légumes. Le sel peut être mis en même temps que les légumes, excepté quand il s'agit de légumes plus délicats comme les pois, les épinards, etc.; alors on doit ajouter le sel seulement quand les légumes sont presque cuits. Pour conserver la couleur des légumes verts, cuisez sans les couvrir. Les choux, les oignons et les raves devraient être cuits sans les couvrir dans une grande quantité d'eau. En changeant l'eau une ou deux fois pendant la cuisson, on peut leur faire perdre l'odeur et le goût prononcé. Du pain séché enveloppé dans un linge et placé sur les légumes pendant la cuisson absorbe une bonne partie de l'odeur. L'eau dans laquelle on cuit les légumes ne devrait pas être jetée mais employé pour faire des soupes et des sauces.

TABLE DU TEMPS REQUIS POUR CUIRE LES LÉGUMES À L'EAU

Asperges de	20 à 40 minutes	Haricots lima	1 heure ou plus
Betteraves (fraîches)	45 minutes	Oignons	46 à 60 minutes
Betteraves (vieilles)	3 à 4 heures	Panais	30 à 45 minutes
Carottes	25 à 30 minutes	Patates	25 à 30 minutes
Choux	15 minutes	Riz	20 à 45 minutes
Chou-fleur	20 à 30 minutes	Épinards	30 à 45 minutes
Céleri	20 à 30 minutes	Haricots verts	1 à 3 heures
Pois verts	30 à 45 minutes	Navets	45 minutes
Maïs en lait	12 à 20 minutes	Tomates	1 à 3 heures

COMMENT PRÉPARER LES DIFFÉRENTES ESPÈCES DE LÉGUMES

Carottes.—Faites bouillir avec la pelure; épluchez, coupez en long, en cercles ou en cubes. Servez avec assaisonnements, sauce blanche, ou jus de viande épaissi; ou écrasez en purée; mélangez avec un œuf et de la crème et faites cuire au four dans des tasses graissées.

Betteraves.—Faites bouillir sans éplucher; enlevez la pelure, coupez en tranches, ou en cubes, comme vous préferez, servez avec des assaisonnements ordinaires ou une sauce blanche; ou en salade avec du vinaigre dilué auquel vous ajoutez quelques clous de girofle, une rondelle d'oignon et un peu de sucre. Des beteraves bouillies coupées en cubes peuvent être ajoutées à un hachis de bœuf salé.

Panais.—Faites bouillir avec la pelure. Épluchez et coupez comme vous préferez; servez chaud avec une sauce au beurre assaisonnée ou une sauce blanche, ou faites sauter et brunir dans la graisse, à la poêle; ou, encore, écrasez en purée, ajoutez un œuf, un cuillerée à café de sel, une cuillerée à soupe de sucre, quelques grains de poivre par tasse; formez en croquettes, roulez dans la chapelure, dans l'œuf et de nouveau dans la chapelure, et faites frire à grande graisse; ou mettez le mélange à cuire au four dans des moules bien grassés; ou arrangez des tranches ou cubes de panais bouillis, de sauce blanche et de chapelure en couches successives dans un plat graissé que vous mettez au four et servez comme panais au gratin.

Raves.—Faites bouillir avec la pelure; épluchez et servez ainsi avec les assaisonnements ou la sauce blanche. Mélangez avec des carrottes, ou préparez comme les croquettes de panais.

Patates sucrées.—Faites bouillir dans la peau; épluchez, coupez en tranches que vous faites frire dans un peu de graisse; ou placez dans une tôle graissée; couvrez de sirop, auquel vous ajoutez un peu de sel et de graisse et faites cuire au four jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez comme Patates Sucrées Glacées. Écrasez des patates sucrées et servez-les comme Purée de Patates sucrées, ou encore, ajoutez 1 œuf, 2 cuillerées à soupe de sucre, pour chaque 2 tasses de patates et formez en croquettes; roulez dans la chapelure de nouveau, puis faites frire à graisse profonde. Servez comme Croquettes de Patates Sucrées. Faites cuire au four dans leurs jaquettes et servez comme Patates Sucrées Rôties.

Patates.—Faites bouillir dans leurs jaquettes ou épluchées. Enlevez les peaux et servez ainsi ou écrasées; ou préparez-les comme pour les croquettes de patates sucrées, omettant le sucre. Coupez en cercles ou en cubes des patates bouillies et réchauffez-les dans une sauce blanche et servez comme Patates à la Crême, usant 1 tasse et demie de sauce pour 2 tasses de patates; ou bien, coupez en tranches des patates crues ou bouillies et placez-les en couches successives avec un peu d'oignon et de sauce blanche et faites cuire au four jusqu'à ce que les patates soient cuites; ou encore faites brunir le dessus et servez comme Patates au gratin. Émincez des patates bouillies froides

et à 4 tasses ajoutez ½ cuillerée à café de sel, quelques grains de poivre, quelques gouttes de jus d'oignon, 4 cuillerées à soupe de lait et mélangez. Faites fondre 4 cuillerées à soupe de graisse dans une poêle à frire; mettez-y les patates, cuisez à petit feu jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Tournez sur un plat et servez comme Hachis de Patates Doré. Faites cuire au four des patates crues et servez comme Patates au Four, ou bien videz l'intérieur que vous écrasez et mélangez à de la crème, et replacez dans les cavités. Puis servez comme Patates Farcies au Four.

Oignons.—Épluchez et faites bouillir. Servez avec les assaisonnements ordinaires ou avec sauce blanche ou cuisez au four entiers ou farcis. Coupez des oignons crus en rondelles; passez-les dans la farine et faites frire dans un peu de graisse ou à grande graisse.

Asperges.—Faites bouillir. Employez les extrémités plus coriaces pour les soupes. Quand elles sont tendres, servez avec ou sans sauce blanche. Servez des asperges bouillies sur des œufs brouillés, sur des rôties ou sur de la bouillie de céréales frite.

Épinards.—Faites blanchir. Servez ainsi, ou avec assaisonnements, ou mélangé avec une sauce blanche.

Choux.—Servez cru ou bouilli. Servez tout simple, avec assaisonnements, ou dans la sauce blanche simple, ou accompagnée de fromage râpé, ou gratiné avec fromage et sauce blanche. Faites bouillir avec du porc ou faites bouillir un chou avec 2 cuillerées à soupe de graisse, 4 cuillerées à soupe de vinaigre, 1 oignon émincé, 1 cuillerée à café de sel, ¼ de cuillerée à café de poivre, et 2 cuillerées à soupe de sucre, 1 heure. Faites une farce de riz bouilli ou de viande hachée; bourrez dans des feuilles de chou, ficelez et faites bouillir. Servez sur rôties comme choux farcis.

Tomates.—Plongez dans l'eau bouillante; épluchez; coupez en tranches, et servez crues; ou cuisez-les coupées en quartiers avec 1 cuillerée à café de sel, 2 cuillerées à soupe de sucre, une pincée de poivre, et ¼ tasse de mie de pain pour six tomates; ¼ d'un oignon, coupé fin, y donnera une saveur agréable; servez comme ragoût de tomates. Le maïs et le piment vert peuvent être ajoutés et vous aurez des tomates à la Mexicaine. Arrangez des tomates coupées ou conserves, en couches, assaisonnées, avec de la mie de pain ou du riz bouilli ou du macaroni ou spaghetti bouilli dans une terrine ou plat bien graissé, et faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit bien doré; servez comme tomates au gratin. Farcissez des tomates crues, auxquelles vous avez coupé un cercle et desquelles vous avez enlevé la pulpe intérieure; remplissez-les de riz bouilli, de chapelure assaisonnée mêlée à de la viande hachée couvrez avec le cercle coupé, cuisez au four et servez comme Tomates Farcies Rôties.

Aubergine.—Épluchez et coupez; faites tremper pendant la nuit dans de l'eau froide salée; égouttez. Plongez dans l'eau froide pour ½ heure et égouttez de nouveau; essuyez; saupoudrez de sel et poivre; roulez dans la chapelure, dans l'œuf et de nouveau dans la chapelure. Faites frire à grande graisse et servez comme Friture d'Aubergine.

Courge (ou Potiron).—Lavez un potiron d'été; coupez en morceaux et enlevez les semences. Faites cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Mettez dans un linge et pressez pour extraire l'eau. Écrasez, assaisonnez et servez. Coupez le potiron d'hiver en morceaux, enlevez les semences et la partie fibreuse, cuisez à la vapeur ou au four. Écrasez, assaisonnez et remettez dans la cosse et servez comme potiron rôti au four.

Maïs (Blé d'Inde).—Enlevez les feuilles et la barbe, laissant 2 couches de feuilles et plongez les grappes dans l'eau bouillante; faites bouillir 10 minutes; servez comme maïs bouilli. Coupez les grains de chaque grappe,

faites cuire avec 2 cuillerées à soupe de beurre, 1 cuillerée à soupe de sucre, 1 cuillerée à café de sel, quelques grains de poivre, ½ tasse de sauce blanche pour 1 tasse et demie de maïs, et servez comme Maïs à l'Etuvée. Arrangez du maïs, de la sauce blanche mélangée à un piment vert émincé et de la chapelure, en couches dans un plat à rôtir bien graissé et mettez au four. Servez comme Maïs au gratin. Mélangez 1 tasse de maïs avec 1 œuf bien battu, ¼ de tasse de farine, du sel et du poivre selon le goût, et formez pour imiter des huîtres. Dorez bien de chaque côté sur un gril bien graissé et servez comme Huîtres au Maïs.

SALADES

Les salades simples se font avec des légumes frais qui ne demandent aucune cuisson, tels que les verdures à salade qui comprennent les feuilles de laitue, la romaine, la laitue, les cœurs ou têtes de laitue, l'endive, la chicorée, l'escarole, l'oseille et le cresson d'eau, et les légumes tels que oignons, choux, céleri, concombres et tomates. Tous ces légumes peuvent être servis avec une sauce à l'huile, ou une sauce à salade bouillie.

COMMENT PRÉPARER LES LÉGUMES FRAIS POUR SALADES

Séparez les feuilles ou les tiges, selon la forme naturelle de la plante. Examinez soigneusement chaque section, enlevant la partie inférieure, les insectes, etc., qui peuvent s'être logés dans le légume. Lavez bien à plusieurs eaux, à l'eau courante de préférence. L'eau salée enlève mieux les insectes. Egouttez et essuyez. Les parties vertes peuvent se conserver dans un sac en papier dans le réfrigérateur jusqu'au moment de servir et les parties plus dures peuvent servir dans les soupes et les sauces. Les parties les plus tendres peuvent être mangées crues. On doit choisir et préparer avec un soin extrême les aliments, tels que ceux employés pour les salades, qui ne sont pas cuits avant de les servir. Les plantes habituellement employées pour les salades peuvent contenir des microbes dangereux si elles n'ont pas été cultivées ou manipulées avec soin, et conséquemment, doivent être nettoyées méticuleusement.

GARNITURES DE SALADES

GARNITURE FRANÇAISE

½ cuillerée à café de sel
¼ cuillerée à café de poivre
⅛ cuillerée à café de paprika
1 à 2 cuillerées à soupe de vinaigre
4 cuillerées à soupe d'huile

Mélangez les ingrédients dans l'ordre donné, remuant vigoureusement; vous pouvez ajouter 2 cuillerées à soupe de sauce piquante.

SAUCE FRANÇAISE AUX MILLE ÎLES

1 cuillerée à soupe de jus d'oranges
1 cuillerée à soupe de jus de citron
1 cuillerée à café de jus d'oignon
2 cuillerées à soupe de piments verts coupés très fins
2 cuillerées à soupe de piments rouges coupés très fins

Ajoutez ces ingrédients à la Sauce Française.

SAUCE FRANÇAISE CHIFFONADE

2 cuillerées à soupe de sauce piquante
¼ de tasse d'oignons mincés
¼ de tasse de betteraves mincées

Ajoutez ces ingrédients à la Sauce Française.

GARNITURE RUSSE

1 œuf cuit dur, mincé
2 cuillerées à soupe de betteraves cuites mincées
1 cuillerée à soupe d'oignon mincé
1 cuillerée à soupe de carottes cuites mincées

Ajoutez ces ingrédients à la Sauce Française.

SAUCE MAYONNAISE

½ de cuillerée à café de sel
½ cuillerée à café de sucre
⅛ de cuillerée à café de paprika
Le jaune d'un œuf
1 cuillerée à soupe de vinaigre
1 cuillerée à soupe de jus de citron
¾ à 1 tasse d'huile

Mélangez les ingrédients secs et ajoutez-y le jaune d'œuf. Quand le tout est bien mélangé, ajoutez ½ cuillerée à café de vinaigre. Ajoutez l'huile graduellement, d'abord goutte à goutte, remuant constamment. Quand le mélange est bien épais, ajoutez quelques gouttes de vinaigre ou de jus de citron et continuez à remuer, ajoutant alternativement de l'huile et du vinaigre, jusqu'à ce que le mélange soit uniforme. La sauce doit être assez épaisse pour conserver sa forme. Un battoir à œufs (Dover) est de grande assistance pour battre les ingrédients plus rapidement.

GARNITURE CUITE POUR SALADES

1 cuillerée à café de sel
1 cuillerée à café de moutarde
2 cuillerées à café de sucre
Quelques grains de cayenne
2 cuillerées à soupe de beurre ou huile
2½ cuillerées à soupe de farine
Les jaunes de 2 œufs ou d'un œuf
¾ de tasse de lait échaudé
½ tasse de vinaigre chaud

Mélangez le sel, la moutarde, les 2 cuillerées à soupe d'huile, le sucre et le cayenne. Ajoutez les jaunes d'œufs et mélangez bien. Délayez la farine avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide jusqu'à ce qu'elle soit sans grumeaux. Ajoutez-y un peu du lait échaudé, agitez, puis versez dans le lait chaud, laissez cuire au bain-marie, continuant à remuer jusqu'à ce que la masse s'epaississe. Versez-y le mélange d'œufs et remettez au bain-marie, ajoutant le vinaigre chaud, et remuant jusqu'à ce que le tout s'épaississe de nouveau. Faites refroidir avant de servir. Si la cuisson est trop prolongée, la sauce se caille.

GARNITURE POUR SALADE AUX CHOUX

1 cuillerée à café de moutarde
1 cuillerée à café de sel
1 cuillerée à soupe de farine
1 cuillerée à café de sucre
Quelques grains de poivre
1 cuillerée à soupe de beurre fondu ou d'huile
1 jaune d'œuf
1/3 de tasse de vinaigre chaud
½ tasse de crème fouettée

Mélangez les 8 premiers ingrédients dans l'ordre donné. Faites cuire au bain-marie jusqu'à ce que la masse épaississe. Passez et faites refroidir. Mélangez-y la crème fouettée.

GARNITURE POUR SALADE AUX FRUITS

3 jaunes d'œufs
1/3 de tasse de sucre
1/3 de tasse de vinaigre
¼ de cuillerée à café de sel
1 tasse de crème fouettée

Mélangez les jaunes d'œufs, le sucre, le sel et le vinaigre. Faites cuire au bain-marie jusqu'à ce que la masse épaississe, remuant continuellement. Retirez du feu; faites refroidir et ajoutez la crème fouettée.

SALADES

SALADE AUX CHOUX

Coupez très finement un chou que vous faites tremper dans l'eau froide pendant 1 heure. Egouttez. Mélangez-y la garniture pour salade aux choux. Servez sur des feuilles de laitue. On peut ajouter des piments verts, des oignons ou des piments rouges mincés.

SALADE MACÉDOINE

1 tasse de carottes cuites en aiguillettes
1 tasse de patates cuites en cubes
1 tasse de haricots verts cuits
2 cuillerées à soupe de percil mincé
Laitue émincée
Garniture française

Arrangez la laitue émincée sur les assiettes à salade. Mélangez les légumes à la sauce française. Mettez-en une cuillerée sur chaque assiette. Servez.

SALADE DE TOMATES

8 tomates moyennes
1 tasse de céleri ou de concombres coupés en dés
1 tasse de poulet cuit coupé en dés
1 tasse de sauce mayonnaise

Echaudez et pelez les tomates; coupez une rondelle à la partie de la tige. Avec une petite cuiller enlevez les pépins et une petite partie de la pulpe, et remplissez les cavités avec le céleri, les concombres et le poulet auxquels vous avez ajouté la sauce mayonnaise.

SALADE DE LÉGUMES EN GELÉE

2 cuillerées à soupe de gélatine granulée
½ tasse d'eau froide
½ tasse de vinaigre
le jus d'un citron
2 tasses d'eau bouillante
½ tasse de sucre
1 tasse de chou taillé mince
½ tasse de piments
½ tasse de céleri, émincé
½ tasse de piments verts coupés finement
1 cuillerée à café de sel

Faites tremper la gélatine dans l'eau froide; ajoutez l'eau bouillante et placez au bain-marie. Laissez ainsi jusqu'à ce que la gélatine soit fondue. Enlevez et ajoutez le vinaigre, le jus de citron, le sucre et le sel. Faites refroidir, et quand la gelée commence à prendre ajoutez-y les légumes. Versez dans les moules, refroidissez. Servez sur des feuilles de laitue avec les assaisonnements de salade. On peut combiner n'importe quels légumes.

SALADE AUX FRUITS

2 oranges
3 bananes
½ livre de raisins de Malaga
4 tranches d'ananas en dés
12 noix

Mélangez les fruits et versez la sauce de salades dessus, ou ajoutez-y la garniture pour salade aux fruits afin d'humecter. Mélangez soit avec la crème fouettée, ou la sauce pour salade aux fruits, ou simplement avec la sauce à salade ordinaire.

SALADE À LA WALDORF

1 tasse de pommes coupées en dés
1 tasse de céleri
1 tasse de noix
Sauce à salade pour humecter

Coupez une rondelle à l'extrémité de pommes vertes ou rouges; creusez à l'intérieur pour en retirer la pulpe, n'en laissant que juste assez pour tenir la peau en forme. Remplissez les cavités avec le mélange indiqué et servez sur des feuilles de laitue. Un peu de garniture de salade peut être placé sur chaque pomme.

GELÉE AU CITRON

2 cuillerées à soupe de gélatine granulée
½ tasse d'eau froide
2 ou 2½ tasses d'eau bouillante
1 tasse de sucre
½ tasse de jus de citron
L'écorce d'un citron

Faites tremper la gélatine 20 minutes dans l'eau froide, puis faites dissoudre dans l'eau bouillante. Ajoutez le sucre, le jus de citron et l'écorce, passez et versez dans un moule. Refroidissez.

SALADES AUX FRUITS EN GELÉE

Remplissez des moules avec un mélange de:

Parties égales de guimauve coupée en morceaux et d'ananas coupé en dés, ou

Parties égales d'ananas, d'oranges et de bananes coupés en petits morceaux, ou

Raisins verts dont on a enlevé les pellicules et les pépins, ou

d'Oranges en sections, de grape-fruits en sections, ou

De fraises, d'ananas, en dés, et de guimauve, coupée en petits morceaux, et d'amandes blanchies, ou

De tout autre fruit, seul, ou en combinaisons agréables.

Couvrez avec le mélange de gélee au citron et laissez au frais jusqu'à ce que la masse se congèle. Servez sur des feuilles de laitue avec une sauce à salade. Peut être servi comme dessert.

SALADE AU MACARONI

½ tasse de macaroni bouilli coupé en longueurs d'un huitième de pouce
½ tasse de jambon bouilli, coupé en dés d'un quart de pouce
½ tasse de conserves au vinaigre sucrées coupées en petits morceaux

Mélangez et humectez avec une sauce à salade bouillie, usant seulement ¼ de tasse de vinaigre et ½ cuillerée à café de moutarde en préparant cette garniture. Servez sur des feuilles de laitue dans des coquilles de tomates, ou, simplement, avec un bouquet de persil, etc.

SALADE DE VIANDE (POULET OU VEAU)

Enlevez les os et le cartilage, la graisse et la peau, de la viande cuite, froide. Coupez la viande en dés d'½ pouce et mélangez-la avec une quantité égale de céleri qui a été raclé, refroidi et coupé en petits morceaux. Humectez de sauce française. Ajoutez soit une sauce mayonnaise ou une sauce bouillie selon le goût. Disposez sur des feuilles de laitue; garnissez de persil frisé.

Le poisson émincé, tel que saumon, ou thon, etc., peut être mélangé et utilisé de la même manière.

SANDWICHES À SERVIR AVEC LES SALADES

Des œufs cuits durs, émincés, humectés de sauce à salade.
Hachis de viande humecté de sauce à salade.
Hachis de viande et de conserves au vinaigre humecté de sauce à salade.
Noix et dattes émincées humectées de sauce à salade.
Figues coupées arrosées de sauce à salade.
Olive et céleri coupés et humectés de sauce à salade.
Olives mûres et noix coupées et humectées de sauce à salade.
Fromage et piment coupés fin et humectés de sauce à salade.
Beurre de cacaouettes.
Tranche de jambon et moutarde.
Tranche de bœuf et "dill pickle" (conserve à l'aneth.)
Tranches de poulet et tomate humectées de sauce à salade.
Dés de concombres et de radis humectés de sauce à salade.

DESSERTS

Les desserts au lait et aux œufs ont une grande valeur nutritive. Le lait et les œufs pourvoient en réalité à tous les besoins du corps.

CRÈME JAUNE AUX ŒUFS

4 tasses de lait échaudé
4 œufs (si les flans sont cuits dans des tasses individuelles)
6 œufs (si la cuisson se fait dans un grand moule)
Quelques grains de noix de muscade ou de cannelle
½ tasse de sucre
¼ de cuillerée à café de sel

Battez les œufs légèrement, ajoutant le sel et le sucre. Ajoutez le lait échaudé lentement aux œufs battus; versez dans des tasses beurrées et saupoudrez le dessus avec un peu de noix de muscade. Placez les tasses dans un bassin contenant de l'eau chaude et faites cuire à four doux jusqu'à ce que le flan soit bien pris. Un demi carré de chocolat fondu peut être ajouté au lait pour faire les flans au chocolat. Les mélanges pour flans peuvent être versés sur des rôties beurrées ou des beurrées non rôties, qui peuvent être coupées en bandes ou en carrés. La noix de coco, râpée, les raisins, l'écorce d'orange confite, les figues coupées ou les dattes peuvent être placées entre les couches, ou encore on peut couvrir le fond d'un moule beurré avec les fruits, puis le pain et couvrir le tout avec le mélange de lait et œufs, etc.

La mie de gâteau à thé ou d'une madeleine ou de macarons peut être employée avec le mélange indiqué en omettant le sucre.

PUDDING AU TAPIOCA À LA CRÈME

1½ cuillerée à soupe de tapioca très fin ou ¼ de tasse de tapioca perlé
2 tasses de lait échaudé
2 œufs
1/3 de tasse de sucre
¼ de cuillerée à soupe de sel
1 cuillerée à soupe d'essence de vanille

Triez le tapioca et trempez le dans l'eau froide pendant 1 heure. Egouttez, puis ajoutez au lait et faites cuire au bain-marie jusqu'à ce que le tapioca soit transparent. Mêlez les jaunes avec le sucre et le sel. Liez en versant le mélange chaud très lentement sur les œufs, etc. Remettez au bain-marie jusqu'à ce que la masse s'épaississe, remuant constamment. Ajoutez-y les blancs d'œufs battus à neige dure; retirez du feu et refroidissez. Servez.

PUDDING AU SAGOU

½ tasse de sagou
2 tasses de lait échaudé
2 œufs
1/3 de tasse de sucre
¼ de cuillerée à café de sel
1 cuillerée à café de vanille ou d'écorce de citron râpée

Triez le sagou et lavez-le. Egouttez, ajoutez le lait et faites cuire an bain-marie jusqu'à ce que le sagou devienne transparent. Mêlez les jaunes d'œufs avec le sucre et le sel; versez sur ce mélange le sagou bouillant, et mettez de nouveau au bain-marie jusqu'à ce que la masse s'épaississe. Ajoutez les blancs d'œufs battus à neige dure. Retirez du feu. Aromatisez et mettez au moule. Servez froid avec une sauce aux raisins. On peut omettre les œufs et employer 2/3 au lieu d'½ tasse de sagou.

PUDDING AU RIZ

2 tasses de riz cuit à la vapeur
2 ou 3 œufs
½ tasse de lait
½ tasse de sucre
½ tasse de dattes, dont les noyaux ont été enlevés et qu'on a coupées en morceaux

Ajoutez les jaunes d'œufs bien battus, le sucre, le lait, et les dattes coupées en petits morceaux, au riz cuit à la vapeur. Mélangez-y les blancs d'œufs battus à neige dure et cuisez au four (30 minutes) dans un moule bien beurré et garni de chapelure. Servez avec une sauce à la crème ou aux fruits. On peut employer des raisins au lieu des dattes. Les œufs et le lait peuvent s'omettre et l'on peut alors ajouter le sucre et les fruits au riz cuit à la vapeur et servir ainsi.

NEIGE AUX POMMES

¾ de tasse de compote de pommes
Les blancs de 3 œufs
Sucre pulverisé

Epluchez, et coupez en quartiers 4 pommes sures auxquelles vous enlevez les pépins. Cuisez à la vapeur et quand elles sont tendres passez au tamis. Vous devriez avoir ¾ de tasse de pulpe. Battez les blancs d'œufs à neige dure; ajoutez-y graduellement les pommes que vous sucrez au goût. Arrangez sur un plat et servez avec une crème aux œufs.

CRÈME AUX ŒUFS

1½ tasse de lait échaudé
Les jaunes de 3 œufs
¼ de tasse de sucre ou sirop
⅛ de cuillerée à café de sel
½ cuillerée à café de vanille

Battez les jaunes d'œuf légèrement et ajoutez le sucre et le sel. Remuez constamment pendant que vous ajoutez graduellement le lait chaud. Mettez cuire au bain-marie, remuant constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe, et qu'une couche s'attache à la cuiller. Refroidissez et aromatisez. Si la cuisson est trop prolongée, la crème se caille. Dans ce cas, battez le mélange avec le fouet à œufs (Dover) jusqu'à ce qu'il soit relié et uniforme.

BLANC-MANGER AUX FRUITS

3 tasses de jus de fruits
½ tasse à peine de fécule de maïs (cornstarch)
¼ de tasse de sucre, à moins que le jus de fruit ne soit assez sucré
Une pincée de sel
½ tasse d'eau
2 cuillerées à soupe de jus de citron

Faites chauffer le jus de fruits dans la partie supérieure du bain-marie, que vous placez directement sur le feu jusqu'à ce que le jus atteigne le point d'ébullition. Ajoutez la fécule de maïs, délayée dans un peu d'eau froide, le sucre et le sel, remuant sans cesse jusqu'à ce que la masse s'épaississe. Mettez alors au bain-marie, remplissant la partie inférieure jusqu'au tiers d'eau bouillante et laissez cuire 20 minutes. Ajoutez le jus de citron et versez dans les moules. Servez avec la crème fouettée. Le sagou ou le tapioca peuvent être substitués à la fécule de maïs.

BLANC-MANGER

4 tasses de lait échaudé
½ tasse de fécule de maïs
¼ de tasse de sucre ou sirop
¼ de cuillerée à café de sel
½ tasse de lait
1 cuillerée de vanille

Mélangez les ingrédients secs, versant la demie-tasse de lait et ensuite ajoutez ce mélange au lait échaudé au bain-marie, remuant constamment

jusqu'à ce que le tout s'épaississe. Cuisez 30 minutes. Aromatisez et mettez aux moules. Les blancs d'œufs battus à neige peuvent être ajoutés au mélange.

PUDDING AUX PRUNEAUX

½ livre de pruneaux
2 tasses d'eau froide
1 tasse de sucre ou de sirop
1 cuillerée à soupe de jus de citron
L'écorce râpée d'un citron
1 morceau d'un pouce de cannelle
1½ tasses d'eau bouillante
1/3 de tasse de fécule de maïs

Triez et lavez les pruneaux; trempez pendant 1 heure ou plus dans l'eau froide (juste assez pour les couvrir). Faites bouillir dans cette même eau. Enlevez les noyaux, ajoutez le sucre, le jus et l'écorce de citron, la cannelle et l'eau bouillante. Si on se sert de le sirop ajoutez deux cuillerées à soupe de fécule de maïs en plus. Faites mitonner 15 minutes. Enlevez la cannelle, versez dans les moules et faites refroidir. Servez ainsi ou avec une crème fouettée. Des amandes concassées peuvent être ajoutées au mélange juste avant de le verser dans les moules.

PUDDING DE TAPIOCA AUX FRUITS

¾ de tasse de tapioca
Assez d'eau froide pour le couvrir
2½ tasses d'eau bouillante
2 tasses de compote de fruits
¼ de cuillerée à café de sel
½ tasse de sucre
1 cuillerée à soupe de jus de citron
Quelques grains de noix de muscade et de cannelle

Lavez le tapioca et le sagou et faites tremper pour une heure ou plus dans juste assez d'eau froide ou de jus de fruits pour couvrir; ajoutez l'eau bouillante, les fruits cuits, les jus de fruits, le sel, le sucre et l'écorce de citron. Cuisez au bain-marie jusqu'à ce que le tapioca soit transparent. Versez dans les moules, refroidissez et servez avec de la crème et du sucre. Le tapioca "à la minute" peut être employé et n'a pas besoin d'être trempé.

POMMES OU FRUIT AU GRATIN

3 pommes coupées en huitièmes
½ tasse de sucre
¼ de cuillerée à café de cannelle
¼ de cuillerée à café de noix de muscade
½ tasse d'eau
le jus d'un demi citron et l'écorce
2 tasses de mie de pain frais
2 cuillerées à soupe de beurre

Cuisez les fruits avec le sucre, la cannelle, la noix de muscade, et l'eau jusqu'à ce qui'ils soient tendres; ajoutez le jus et l'écorce de citron. Arrangez en couches dans un plat à pudding bien graissé, employant 1/3 de la mie de pain frite au beurre pour couvrir le fond du plat, puis la moitié de la compote de pommes, puis la mie de pain beurrée, la compote de pommes et le reste de la mie de pain pour couvrir le dessus. Mettez à un four modéré, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. D'autres compotes de fruits, telles que pêches, abricots, rhubarbe, etc., peuvent, être employées de la même manière.

PUDDING AU CHASSEUR

2/3 d'une tasse de graisse de bœuf coupée fin
2/3 d'une tasse de lait
2/3 d'une tasse de mélasse
2 tasses de farine
2/3 d'une cuillerée à café de soude
1 cuillerée à café de sel
1/3 de cuillerée à café de clous de girofle
1/3 de cuillerée à café de macis
1/3 de cuillerée à café d'épices mixtes
1/3 de cuillerée à café de cannelle
1 tasse de raisins secs roulés dans 2 cuillerées à café de farine

Mélangez dans l'ordre indiqué. Cuisez à la vapeur pendant 2 heures et demie. Servez avec une sauce jaune.

PUDDING DE BLÉ ENTIER À LA VAPEUR

1½ tasse de farine de blé entier
½ cuillerée à café de bicarb. de soude
½ cuillerée à café de sel
½ tasse de mélasse
½ tasse de lait ou d'eau
1 œuf battu
2 cuillerées à soupe de beurre fondu
1 tasse de raisins coupés

Mélangez et tamisez les ingrédients secs. Ajoutez la mélasse et le lait; puis l'œuf battu et le beurre fondu, et enfin les raisins. Fouettez bien ce mélange. Des figues ou des dattes coupées en petits morceaux peuvent être employées. Cuisez à la vapeur 2 heures ½ dans un grand moule, ou 30 minutes dans des moules individuels.

"PLUM PUDDING" SANS ŒUFS

1 litre de carottes cuites écrasées
½ livre de gras de bœuf émincé
½ tasse de sucre

¾ de livre de raisins de Corinthe
¾ de livre de raisins secs
½ livre de melon-citron confit
} saupoudrés de farine

2 tasses de farine ou mie de pain
1½ cuillerée à café de sel
1 cuillerée à café de cannelle
½ cuillerée à café de clous de girofle
½ noix de muscade râpée
} tamisés ensemble

Mélangez les ingrédients dans l'ordre indiqué. Cuisez à la vapeur pendant 3 heures et demie dans un moule bien beurré. Peut être cuit à la vapeur dans des moules individuels. Les carottes doivent être forcées à travers un tamis à fine maille.

SAUCE DURE

½ tasse de beurre
2/3 d'une cuillerée à café d'essence de vanille
1 tasse de sucre pulvérisé
½ cuillerée à café de jus de citron

Battez le beurre en crème; ajoutez-y graduellement le sucre et l'essence Un peu de jus de fruit ou de confiture, de framboises ou de fraises par exemple, peut être ajouté à la sauce dure.

SAUCE AU CITRON

½ tasse de sucre
1 cuillerée à soupe de fécule de maïs
1½ tasses d'eau bouillante
1 cuillerée à café de beurre
1½ cuillerée à café de jus de citron

Mélangez le sucre et la fécule de maïs. Ajoutez l'eau graduellement, remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe. Faites bouillir 5 minutes. Ajoutez le beurre et le jus de citron. Servez.

GELÉE DE CITRON

2 cuillerées à soupe de gélatine granulée
½ tasse d'eau froide
2 à 2½ tasses d'eau bouillante
1 tasse de sucre
½ tasse de jus de citron
L'écorce d'un citron

Trempez la gélatine dans l'eau froide pendant 20 minutes, puis dissolvez dans l'eau bouillante. Ajoutez le sucre, le jus de citron et l'écorce; passez dans le moule et faites refroidir. Battez la gelée de citron pendant qu'elle est encore peu solidifiée avec un fouet à œufs (Dover) pour la rendre plus blanche et floconnée. De la gelée d'oranges, de framboises, ou toute autre gelée de fruits peut être préparée de la même manière, employant ½ tasse de jus du fruit avec le jus de citron au goût.

GLACES

La glace et le sel forment un mélange qui congèle à plusieurs degrés au-dessous du degré de congélation de l'eau. Le sel fait fondre la glace, attirant ainsi la chaleur de ce qui est contenu dans le récipient et la glace en fondant fait dissourdre le sel. Plus la glace est cassée fine, plus rapide se fait le changement en liquide, et plus on use de sel, plus rapidement se congèle le mélange. Toutefois, si l'on use trop de sel, le mélange se congèle en grumeaux. La proportion la meillure pour obtenir une crème au grain fin et lisse est de 3 parts de glace pour 1 part de sel.

INSTRUCTIONS POUR GELER LES CRÈMES

Echaudez le récipient ou glacière, son couvercle, et le battoir, puis faites-les refroidir.

Placez la glacière dans le seau; mettez le battoir, puis versez la crème que vous voulez geler. Couvrez et ajustez le couvercle. Tournez la manivelle pour vous assurer que le récipient intérieur est bien placé.

Remplissez tout l'espace entre la glacière et le récipient avec des couches alternées de glace concassée et de sel, 3 parts de glace pour 1 de sel. Ce mélange de glace et sel doit monter un peu plus haut que la crème que vous voulez geler.

Le bassin ne doit pas être rempli plus qu'aux ¾, car le mélange se dilate en gelant.

Tournez le manivelle lentement d'abord, puis plus vite, ajoutant plus de glace et sel s'il est nécessaire. Ne retirez pas l'eau, à moins qu'elle ne monte si haut qu'il y ait danger qu'elle pénètre dans la crème.

Quand la glace est achevée, soutirez l'eau, enlevez le battoir, et poussez avec une spatule ou cuiller. Fermez l'ouverture du couvercle avec le liège. Amoncelez de nouveau la glace et le sel, 4 parts de glace pour 1 de sel. Couvrez bien le tout avec des journaux, une vieille couverture ou un morceau de tapis.

COMMENT FAIRE LES GLACES SANS GLACIÈRE

Couvrez le fond d'un seau avec de la glace concassée. Placez dans le centre un vase quelconque, par ex. une boîte vide en fer blanc, contenant la crème ou le mélange à glacer, puis entourez-le de glace et sel. Tournez le récipient occasionnellement à la main, et aussitôt qu'il commence à geler, raclez les côtés avec un couteau ou une spatule, et fouettez le mélange avec une cuiller, continuant le procédé jusqu'à ce que toute la masse soit glacée.

Une glace à la crème est de la crème gelée. Un pudding à la glace est un pudding ou une sauce aux œufs gelée à laquelle on a ajouté des fruits ou des noix. On le sert habituellement avec une sauce.

Une glace moussée est préparée avec de la crème fouettée, qui donne à la glace une consistance mousseuse. On la moule et place dans le monceau de sel et glace concassée.

Les boissons frappées sont des mélanges de jus de fruits dilués dans l'eau et glacés.

GLACE À LA VANILLE (1)

1 pinte (litre) de crème légère — ¾ de tasse de sucre — 1½ cuillerée à soupe de vanille

Mélangez les ingrédients et gelez.

GLACE À LA VANILLE (2)

1½ tasses de lait échaudé
1 cuillerée à soupe de farine
¾ de tasse de sucre
⅛ de cuillerée à café de sel
1 œuf
1 pinte (litre) de crème légère
2 cuillerées à soupe de vanille

Mélangez la farine, le sucre et le sel; ajoutez l'œuf battu légèrement et le lait graduellement. Faites cuire au bain-marie 20 minutes, remuant constamment au début. Si la sauce aux œufs a l'apparence d'avoir caillé, cela disparaîtra en gelant. Quand la masse est refroidie, ajoutez la vanille et la crème. Passez et faites geler. Des fruits frais peuvent être coupés et servis avec la glace à la vanille. Servez une sauce de fruits broyés, une sauce au chocolat ou une sauce au sucre d'érable, avec ou sans noix, au-dessus de chaque portion de glace si vous préférez.

SORBET AU LAIT

2 tasses de sucre ou sirop
1 pinte (litre) de lait
¼ tasse de jus de citron

Mélangez le sucre et le jus de citron tamisé. Mettez le lait dans la glacière, y ajoutant le citron sucré. Mélangez bien, couvrez et gelez.

GLACE AU CITRON

2 tasses de lait
2 tasses de crème
1½ tasses de sucre ou sirop
Jus de 3 citrons
Écorce d'un citron

Mélangez les ingrédients et faites geler comme indiqué.

GLACE AUX ANANAS

Ajoutez 1 boîte d'ananas râpé à la glace au citron, à laquelle vous n'employez qu'une tasse de sucre. Gelez le mélange.

GLACE AUX ORANGES

Ajoutez ½ tasse de jus d'orange et l'écorce râpée de 2 oranges à la glace au citron. Gelez le mélange.

GLACE AUX PÊCHES

1½ tasse de pulpe de pêches
1½ tasse de sucre ou sirop
Le jus d'un citron
1 pinte (litre) de crème

Mélangez et faites geler.

GLACE AUX BANANES

1½ tasse de pulpe de bananes peut être employée au lieu de pulpe de pêches.

BOISSONS FRAPPÉES

Une Glace simple est du jus de fruit sucré, dilué dans de l'eau et gelé.

Le Sorbet est une glace à l'eau à laquelle on a ajouté de la gélatine dissoute ou des blancs d'œufs battus.

Une glace frappée est une boisson glacée en flocons, usant parties égales de sel et de glace pour geler le mélange.

GÂTEAUX

Les gâteaux devraient être considérés comme de la confiserie, et mangés comme tels.

GÂTEAU DE GUERRE

1 tasse de mélasse
1 tasse de sirop de maïs
1½ tasse d'eau bouillante
2 tasses de raisins secs
2 cuillerées à soupe de graisse
1 cuillerée à café de sel
1 cuillerée à café de cannelle
½ cuillerée à café de clous de girofle
½ cuillerée à café de noix de muscade
3 tasses de farine
1 cuillerée à café de bicarb. de soude
2 cuillerées à café de poudre à pâte

Faites bouillir les 9 premiers ingrédients. Refroidissez; ajoutez la farine tamisée avec la soude et la poudre à pâte. Mettez dans des moules bien graissés. Faites cuire pendant 45 minutes dans un four modéré. Formez deux pains.

GÂTEAU SIMPLE

1/3 tasse de graisse
1 tasse de sucre
3 jaunes d'œufs
2/3 d'une tasse de lait
2 tasses de farine
3 cuillerées à café de poudre à pâte
⅛ de cuillerée à café de sel
3 blancs d'œufs
1 cuillerée à café de vanille

Fouettez la graisse jusqu'à ce qu'elle ait l'apparence de crème; ajoutez-y graduellement le sucre, continuant à battre le mélange en crème. Ajoutez les jaunes d'œufs bien battus, le lait alternativement avec la farine tamisée avec le sel et poudre à pâte. Fouettez bien ce mélange. Versez-y les blancs d'œufs battus à neige et la vanille. Mettez au four, soit en un seul pain ou en plusieurs couches séparées.

GÂTEAU AU CHOCOLAT

Mélangez les ingrédients comme pour un Gâteau Simple, ajoutant un carré de chocolat fondu cuit dans 2 cuillerées à soupe d'eau bouillante au mélange de graisse et de sucre.

GÂTEAU MARBRÉ

Faites le comme le Gâteau Simple, ajoutant ½ carré de chocolat fondu cuit dans 1 cuillerée à soupe d'eau bouillante à une moitié du mélange. Versez alternativement une cuillerée du mélange brun et une du mélange blanc dans un moule bien graissé.

GÂTEAU AU CHOCOLAT

½ tasse de graisse
1 tasse de sucre
2 œufs
½ tasse de lait
1½ tasses de farine
2½ cuillerées à café de poudre à pâte
2 carrés de chocolat
½ cuillerée à café de vanille

Fouettez la graisse jusqu'à ce qu'elle ait la consistance de crème; ajoutez le sucre graduellement, puis les œufs bien battus et le lait. Ajoutez la farine tamisée avec la poudre à pâte. Battez bien, puis ajoutez le chocolat et la vanille. Cuisez en couches séparées. Etendez sur chaque couche de la Crème au Mont Blanc à laquelle vous aurez d'abord ajouté 3 cuillerées à soupe de chocolat râpé. Vous pouvez substituter 1 tasse de mélasse au sucre, usant 3 cuillerées à soupe de lait seulement, ajoutant ¼ de cuillerée à café de bicarbonate de soude et employant de la farine de seigle au lieu de farine blanche.

GÂTEAU GRANDE VITESSE

½ tasse de graisse molle (pas plus)
1 1/3 tasse de cassonade
2 œufs
½ tasse de lait
½ livre de dattes ou ½ tasse de raisins secs

1 2/3 tasse de farine
3 cuillerées à café de poudre à pâte
½ cuillerée à café de cannelle
½ cuillerée à café de noix de muscade
Mélangez et tamisez

Mettez les ingrédients dans un bassin dans l'ordre indiqué, et ne remuez que lorsque tout a été ajouté. Battez 3 minutes. Mettez au four dans un moule bien graissé; cuisez de 35 à 45 minutes. Peut aussi se cuire en moules à muffins. On peut y ajouter ¼ de tasse de cacao.

GÂTEAU À LA CRÈME SURE

1½ tasse de crème sure
1½ tasse de sucre
3 œufs bien battus
2½ tasses de farine

2¼ cuillerées à café de poudre à pâte
2/3 cuillerées à café de bicarbonate de soude

Mesurez les ingrédients dans l'ordre donné, tamisant ensemble la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Battez bien. Cuisez au four.

GÂTEAU AUX FRUITS ET À LA NOIX DE COCO

½ tasse de graisse
1 tasse de sucre
2/3 de tasses de noix de coco râpée
2/3 de tasses d'amandes concassées
¼ de tasse d'écorce d'orange confite

3 blancs d'œufs battus
1½ de farine
¼ de cuillerée à café de sel
2 cuillerées à café de poudre à pâte
¼ de cuillerée à café de vanille

Battez la graisse à consistance de crème, ajoutant graduellement le sucre, la noix de coco, les amandes, l'écorce d'orange et la vanille. Mélangez alternativement la farine tamisée avec le sel et la poudre à pâte avec le lait. Battez et ajoutez les blancs d'œufs. Faites cuire en un pain, dans un four modéré, à peu près 30 minutes.

GÂTEAUX SANS GRAISSE

GÂTEAU ESPAGNOL ÉCONOMIQUE

2 jaunes d'œufs
2/3 de tasse de sucre
2 cuillerées à café d'eau chaude
2/3 de tasse de farine

1 cuillerée à café de poudre à pâte
1/6 de cuillerée à café de sel
2 blancs d'œufs
½ cuillerée à soupe de vinaigre

Battez les jaunes jusqu'à ce qu'ils épaississent. Ajoutez le sucre graduellement, continuant à battre le mélange. Puis ajoutez l'eau, la farine mélangée et tamisée avec la poudre à pâte et le sel. Ajoutez les blancs d'œufs battus à neige dure et le vinaigre. Cuisez 35 minutes dans un four modéré—dans un moule non beurré, ou dans un moule beurré et saupoudré de farine.

GÂTEAU ESPAGNOL À LA CRÈME

4 jaunes d'œufs
1 tasse de sucre
3 cuillerées à soupe d'eau froide
1½ cuillerées à soupe de fécule de maïs

1 tasse de farine (pas très remplie)
1½ cuillerées à café de poudre à pâte
1 cuillerée à café essence de citron
¼ de cuillerée à café de sel
4 blancs d'œufs

Battez les jaunes jusqu'à ce qu'ils épaississent; ajoutez le sucre graduellement et battez 2 minutes. Ajoutez l'eau. Mélangez et tamisez ensemble

farine, fécule de maïs, poudre à pâte et sel, puis ajoutez au premier mélange. Ajoutez les blancs d'œufs battus à neige dure, puis l'essence. Cuisez à four modéré 20 minutes. Ce gâteau peut se faire avec 2 œufs, et usant 2 cuillerées à café de poudre à pâte en plus et aussi 2 cuillerées à soupe d'eau en plus.

BISCUIT À LA MARTHA WASHINGTON

Faites cuire la pâte au gâteau espagnol à la crème en deux couches. Refroidissez; mettez entre les deux couches et au-dessus une crème fouettée, sucrée et vanillée.

GLACIS ET REMPLISSAGES POUR GÂTEAUX

Il faut autant de talent pour faire un bon glacis que pour faire des bonbons. Les glacis bouillis sont plus exquis que ceux qui sont préparés avec le sucre de confiseur. Quand le sucre est rare, omettez le glacis sur les gâteaux, employant seulement le remplissage.

GLACIS BOUILLI OU CRÈME AU MONT BLANC

1 tasse de sucre
½ tasse d'eau
1/16 de cuillerée à café de crème de tartre
1 ou 2 blancs d'œufs
½ cuillerée à café d'essence aromatique

Faites dissoudre le sucre et la crème de tartre dans l'eau. Couvrez la casserole pendant les 5 premières minutes de cuisson pour empêcher la formation de cristaux sur les bords de la casserole. Si 1 seul blanc d'œuf est usé, bouillez la solution de sucre jusqu'à ce qu'elle se forme en boule molle, formant des fils longs de 2 pouces qui pendent de la cuiller ou fourchette. Si 2 blancs d'œufs sont employés, faites bouillir jusqu'à ce que le mélange forme une boule dure. Pendant la cuisson du sirop il ne faut ni le remuer ni mouvoir la casserole. Si des cristaux se forment sur les côtés de la casserole, enlevez-les avec un linge ou une brosse humide. Quand la solution de sucre a bouilli jusqu'au point voulu, versez-la graduellement sur les blancs d'œufs battus à neige dure, remuant continuellement et continuant à battre le mélange jusqu'à consistance favorable pour étendre sur les gâteaux. Aromatisez.

GLACIS AUX NOIX

Ajoutez de la chair de noix au glacis de Crème au Mont Blanc.

GLACIS À LA LADY BALTIMORE

Ajoutez des noix, des figues coupées en morceaux, de l'angélique en morceaux à la Crème au Mont Blanc.

GLACIS À LA MINNEHAHA

Ajoutez des raisins secs coupés et sans pépins à la Crème au Mont Blanc.

GLACIS D'ÉRABLE

Substituez du sucre d'érable au sucre cristallisé indiqué pour la Crème au Mont Blanc.

GLACIS AU CHOCOLAT

Ajoutez 1 carré de chocolat fondu à la Crème au Mont Blanc.

GLACIS AU LAIT

2 tasses de sucre
2/3 de tasse de lait
½ cuillerée à soupe de beurre
1 cuillerée à café de vanille

Faites bouillir les 3 premiers ingrédients jusqu'à ce que la solution forme une boule molle. Enlevez du feu, laissez refroidir à peu près 8 minutes et battez jusqu'à consistance de crème. Ajoutez la vanille.

REMPLISSAGE À LA CRÈME

¾ de tasse de sucre
1/3 de tasse de farine
1 cuillerée à café de sel
2 œufs
2 tasses de lait échaudé
1 cuillerée à café de vanille

Mélangez les ingrédients secs, ajoutez les œufs légèrement battus, et versez-y graduellement le lait échaudé. Cuisez 15 minutes au bain-marie, remuant constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Refroidissez et aromatisez.

REMPLISSAGE À LA CRÈME DE CHOCOLAT

Ajoutez 1½ carrés de chocolat fondu au remplissage à la crème.

REMPLISSAGE À L'ORANGE OU AU CITRON

½ tasse de sucre
2 cuillerées à soupe de farine
1 œuf légèrement battu
½ écorce d'orange râpée
¼ d'une tasse de jus d'oranges
1 cuillerée à café de jus de citron

Mélangez le sucre et la farine; ajoutez les autres ingrédients dans l'ordre indiqué. Cuisez 20 minutes au bain-marie, remuant constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe. Refroidissez avant d'étendre.

REMPLISSAGE À LA GUIMAUVE

1 tasse de sucre
1/3 de tasse de lait
½ livre de guimauve, coupée en petits morceaux
2½ cuillerées à soupe d'eau chaude
1 cuillerée à café de vanille

Faites bouillir le sucre avec le lait jusqu'à la consistance de boule molle. Fondez les guimauves au bain-marie, ajoutez l'eau chaude et faites cuire jusqu'à consistance uniforme, remuant constamment pendant que vous y ajoutez le mélange de lait et sucre. Battez jusqu'à ce que le mélange soit froid.

SAUCES À SERVIR AVEC LES PUDDINGS ET LES GLACES

CRÈME AU CHOCOLAT

2 carrés de chocolat fondu
1 tasse d'eau bouillante
½ tasse de sirop ou sucre
1 cuillerée à soupe de fécule de maïs mélangée avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide

Ajoutez l'eau bouillante au sucre ou sirop, puis ajoutez graduellement au chocolat fondu, remuant constamment. Chauffez jusqu'au point d'ébullition, ajoutez la fécule de maïs, puis faites bouillir 5 minutes. Aromatisez avec la vanille et servez froid ou chaud.

SAUCE AUX FRUITS

1 cuillerée à soupe de fécule de maïs mélangée avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide
½ tasse de sucre ou sirop
1½ tasse d'eau bouillante
2 cuillerées à soupe de jus de citron
Des fruits coupés ou des fruits et des noix coupés

Ajoutez la fécule de maïs (mélangée avec l'eau) au sucre ou au sirop, puis ajoutez l'eau bouillante et faites bouillir pendant 5 minutes; ajoutez le jus de citron, refroidissez, et ajoutez les fruits coupés.

REMPLISSAGE AUX BANANES

1 tasse de pulpe de bananes
½ tasse de sucre
Le jus d'½ citron
1 cuillerée à soupe de beurre

Faites cuire en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe.

GALETTES ET BISCUITS

GALETTES AUX CACAOUETTES (PEANUTS)

2 cuillerées à soupe de graisse
¼ de tasse de sucre
1 œuf bien battu
½ tasse de farine
1 cuillerée à café de poudre à pâte
¼ de cuillerée à café de sel
2½ cuillerées à soupe de lait
¾ de tasse de cacaouettes brisées
½ cuillerée à café de jus de citron

Fouettez la graisse jusqu'à consistance de crème, ajoutez-y le sucre graduellement, puis l'œuf bien battu. Mélangez et tamisez la poudre à pâte, sel et farine et ajoutez-les au premier mélange. Puis versez-y le lait, les cacaouettes et le jus de citron. Avec la pointe d'une cuiller versez cette pâte sur une tôle non beurrée, à 1 pouce de distance les unes des autres. Placez la moitié d'une cacaouette sur chaque galette. Cuisez de 12 à 15 minutes à four lent. Cette quantité fait 24 galettes.

BISCOTINS AU CHOCOLAT

½ tasse de graisse
1 tasse de cassonade claire
1 œuf bien battu
½ tasse de lait
1½ tasse de farine (ou une partie de sarrasin)
½ cuillerée à café de soude
2 carrés de chocolat fondu
1 tasse de noix en fragments
1 cuillerée à café de vanille

Battez la graisse en crème, ajoutez-y graduellement la cassonade, puis l'œuf bien battu, le lait et la farine mélangée à la soude et tamisée. Versez-y le chocolat fondu, les noix et la vanille. Répandez le mélange par cuillerées sur une tôle bien beurrée.

GALETTES AUX FRUITS

1/3 tasse de graisse
½ tasse de sucre
1 œuf
1/3 de cuillerée à café de soude
1 cuillerée à soupe d'eau chaude
1¼ tasse de farine
1/3 de cuillerée à café de sel
1 cuillerée à café de cannelle
½ à 1 tasse de noix en morceaux
1/3 de tasse de raisins secs.

Battez en crème la graisse à laquelle vous ajoutez graduellement le sucre et les œufs bien battus. Ajoutez la soude dissoute dans l'eau, puis moitié de la farine, à laquelle vous avez mélangé le sel et la cannelle. Ajoutez les noix, les fruits et le reste de la farine. Versez à la cuillerée sur une tôle graissée, à 1 pouce de distance les unes des autres et cuisez à four doux.

GALETTES DE BOUILLIE D'AVOINE

1 tasse de graisse
1 tasse de sucre
2 œufs battus
¼ de tasse de lait
2 tasses de farine d'avoine
2 tasses de farine
1 cuillerée à café de soude
1 cuillerée à café de cannelle
¼ de cuillerée à café de sel
1 tasse de raisins secs

Battez la graisse à consistance de crème; ajoutez le sucre graduellement, continuant à battre en crème. Ajoutez les œufs bien battus, le lait et l'avoine, la farine, la soude, la cannelle et le sel mélangés et tamisés, puis les raisins. Placez en petites cuillerées sur une tôle beurrée. Cuisez au four.

BISCOTINS FARCIS

Abaissez une pâte à galettes en forme rectangulaire; saupoudrez d'épices ou couvrez de fruit, ou de noix et fruits. Pliez, repliez, puis coupez et mettez au four.

PÂTISSERIE

La farine de blé d'hiver, appelée farine à pâtisserie, devrait être toujours employée, car elle donne une pâtisserie plus délicate que la farine à pain. Il faut aussi moins de graisse quand on emploie cette farine à pâtisserie.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

Employez pour graisse les matières qui peuvent se substituer au beurre.

Travaillez la graisse dans la pâte avec le bout des doigts ou avec un couteau.

Ajoutez assez d'eau froide pour faire une pâte ferme, vous servant d'un couteau pour mélanger.

Tous les ingrédients doivent être froids.

Maniez la pâte le moins possible et tenez-la au frais autant qu'il se peut, car la chaleur, fondant la graisse, rend difficile la manipulation de la pâte.

Employez aussi peu de farine que possible en abaissant la pâte. Coupez la pâte plus grande que le plat à garnir parce qu'elle se rétrécit en cuisant.

PÂTE FEUILLETÉE

1½ tasse de farine
½ cuillerée à café de sel
1/3 à ½ tasse de graisse
Assez d'eau froide pour faire une pâte ferme (environ 4½ cuillerées à soupe)

Mélangez et tamisez la farine et le sel. Travaillez-y la graisse soit avec le bout des doigts, soit en la broyant dans la farine avec deux couteaux. Ajoutez l'eau froide, vous servant d'un couteau pour la mélanger. Travaillez la pâte légèrement en pelote. Coupez en deux; étendez en disques proportionnés à la dimension de votre tourtière.

TOURTE AUX POMMES

5 pommes âpres
⅛ de cuillerée à café de sel
½ tasse de sucre
1 cuillerée à café de beurre
¼ de cuillerée à café de cannelle
1 cuillerée à café de jus de citron
⅛ de cuillerée de café de muscade
Un peu de zeste de citron

Garnissez la tourtière avec la pâte. Pelez et coupez les pommes, enlevant le cœur. Remplissez la pâte. Mélangez les ingrédients secs et le jus de citron, et saupoudrez-en le dessus des pommes. Parsemez de petits morceaux de beurre. Humectez les bords de la croûte inférieure, placez celle de dessus, pressant ensemble les bords des deux croûtes. Mettez au four vif pour 40 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que le fruit soit cuit.

TOURTE AU CITRON

1 tasse de sucre
3 cuillerées à soupe de fécule de maïs
1 tasse d'eau bouillante
1 cuillerée à café de beurre
Le zeste d'un citron
2 jaunes d'œufs
Le jus d'un citron

Mélangez la fécule de maïs et le sucre; ajoutez à l'eau bouillante, remuant constamment. Cuisez jusqu'à ce que la masse soit uniforme; ajoutez le beurre, les jaunes d'œufs battus, le jus et zeste de citron. Refroidissez. Garnissez la tourtière de pâte. Piquez la pâte et cuisez la. Remplissez cette coquille avec le mélange au citron préparé et couvrez d'une meringue, puis mettez au four jusqu'à ce que la meringue soit dorée.

MERINGUE

2 blancs d'œufs
1½ cuillerées à soupe de jus de citron
2 cuillerées à soupe de sucre pulvérisé ou granulé
¼ de cuillerée à café de vanille

Fouettez les blancs d'œufs à neige dure; mettez-y le sucre et ajoutez l'essence de vanille.

TOURTE À LA CRÈME ET NOIX DE COCO

1½ tasse de lait échaudé
1/3 de tasse de sucre
¼ de cuillerée à café de sel
3 cuillerées à soupe de fécule de maïs
3 jaunes d'œufs
1 cuillerée à soupe de beurre
½ tasse de noix de coco râpée
½ cuillerée à café de vanille

Ajoutez le sucre, la fécule de maïs et le sel aux jaunes d'œufs. Sur ceci, versez le lait échaudé; retournez au bain-marie, remuant et cuisant jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajoutez le beurre, la noix de coco et la vanille. Versez dans une tourtière garnie de pâte. Cuisez. Couvrez avec une meringue.

TOURTE À CHAIR À PÂTÉ

Garnissez une terrine à pâtés ou une tourtière avec une pâte. Remplissez de Chair à Pâté. Couvrez d'une pâte

CHAIR À PATÉ

1½ tasse de bœuf émincé (rôti ou bifteck)
1 chopine de pommes coupées
½ tasse de gras de bœuf émincé
1 1/3 tasse de sucre
1 tasse de cidre
½ tasse du sirop d'une jarre de conserves aigres-douces
1 cuillerée à café de sel
1 cuillerée à café de macis
1 noix de muscade râpée
¼ de cuillerée à café de clous de girofle
½ cuillerée à café de cannelle
2/3 de tasse de raisins secs (sultana, de préférence)

Mélangez le tout. Cuisez 1 heure, Mettez dans des jarres stérilisées.

TOURTE AUX RAISINS ET CANNEBERGES OU TOURTE AUX FAUSSES CERISES

2 tasses de canneberges
1 tasse d'eau
½ tasse de raisins sans pépins
1 tasse de sucre
½ tasse de biscuit (cracker) émietté
1 œuf
1 cuillerée à soupe de jus de citron ou d'orange

Faites bouillir les trois premiers ingrédients jusqu'à ce que les canneberges éclatent; puis ajoutez le sucre. Refroidissez, ajoutez les miettes de biscuit, l'œuf et le jus d'orange. Garnissez une tourtière avec la pâte. Remplissez du mélange de fruits. Arrangez un treillis de bandes de pâte au-dessus et faites cuire à four vif 25 minutes.

TOURTE AUX COURGES

1¼ tasse de purée de courge cuite à la vapeur et forcée à travers la passoire
¼ de tasse de sucre
½ cuillerée à café de cannelle
¼ de cuillerée à café de gingembre
⅛ de cuillerée à café de clous de girofle
½ cuillerée à café de sel
1 œuf légèrement battu
⅞ d'une tasse de lait

Mélangez les ingrédients dans l'ordre donné. Faites cuire dans une tourtière garnie de pâte.

INDEX

PAGE

A

Aliments, Choix et Préparation des ... 4
Aliments, Soins à donner aux .. 4

B

Biscuits (Voyez Muffins)
Boissons ... 24
Cacao pour déjeuner ... 24
Café ... 24
Chocolat ... 24
Thé ... 24
Boulettes (Voyez Muffins)
Braiser, Instructions générales pour ... 33
Boeuf à la mode ... 33
Rôti en marmite ... 33
Viande en Casserole ... 33
Viande en rouleau ... 33

C

Céréales ... 7
Bouillie d'avoine ... 8
Bouillie de maïs ... 8
Céréales, Règles générales pour la cuisson des ... 8
Comment employer les restes de céréales ... 8
Riz à la vapeur ... 8
Crêpes et Galettes au gril (Voyez Mélanges de Farines)

D

Desserts ... 50
Blanc-manger ... 51
Blanc-manger aux fruits ... 51
Crème aux oeufs ... 51
Crème jaune aux oeufs ... 50
Gelée de citron ... 53
Glaces (Voyez Glaces)
Neige aux Pommes ... 51
Pain aux Fruits (Voyez Muffins)
"Plum Pudding" sans oeufs 53
Pommes ou Fruits, au gratin ... 52
Pudding au Chasseur ... 52
Pudding aux Pruneaux ... 52
Pudding au Riz ... 51
Pudding au Sagou ... 50
Pudding de blé entier à la vapeur ... 53
Pudding de Tapioca aux Fruits ... 52
Pudding au Tapioca à la crème ... 50
Sauce au Citron ... 53
Sauce dure ... 53

E

Equivalents ... 6

F

Farces (Voyez Volaille)
Fromage (Voyez Aliments remplaçant la Viande)
Fruits secs, Instructions pour cuire les ... 7

G

Galettes et Biscuits ... 60
Biscotins au chocolat ... 60
Biscotins farcis ... 60

PAGE

Galettes aux cacaouettes ... 60
Galettes aux fruits ... 60
Galettes de bouillie d'avoine 60
Gâteaux ... 56
Galettes de Maïs (Voyez Muffins)
Gâteau à la crème sure ... 57
Gâteau au chocolat ... 56
Gâteau aux fruits et noix de coco ... 57
Gâteau aux pommes (Voyez Muffins)
Gâteau de guerre ... 56
Gâteau grande vitesse ... 57
Gâteau marbré ... 56
Gâteau simple ... 56
Petits fours (Voyez Muffins)
Gâteaux sans graisse ... 57
Biscuit à la Marthe Washington ... 58
Gateau espagnol à la crème .. 57
Gâteau espagnol économique ... 57
Gaufres (Voyez Mélanges de farines)
Glaces ... 54
Boissons frappées ... 55
Comment faire les glaces sans glacière ... 54
Glace à la vanille (1) ... 54
Glace à la vanille (2) ... 55
Glace au citron ... 55
Glace aux ananas ... 55
Glace aux bananes ... 55
Glace aux oranges ... 55
Glace aux pêches ... 55
Instructions pour geler les crèmes ... 54
Sorbet au lait ... 55
Glacis et remplissages pour gâteaux ... 58
Glacis à la Lady Baltimore 58
Glacis à la Minnehaha ... 58
Glacis au chocolat ... 58
Glacis au lait ... 58
Glacis aux noix ... 58
Glacis bouilli ou Crème au Mont Blanc ... 58
Glacis d'érable ... 58
Remplissage à la crème ... 59
Remplissage à la crème de chocolat ... 59
Remplissage à la guimauve .. 59
Remplissage à l'orange ou citron ... 59
Graisse ... 38
Comment clarifier la graisse 38
Comment fondre la Graisse ... 38
Cretons ... 38
Graisse au fumet ... 38
Manières d'employer la graisse clarifiée ... 38

H

Haricots (Voyez Aliments remplaçant la viande)

I

Instructions générales ... 5

L

Lapin au Four (Voyez Rôtissage)

PAGE

Légumes ... 43
Achat des légumes ... 43
Comment préparer les différentes espèces de légumes ... 44
Instructions générales pour la cuisson des légumes ... 43
Table du temps requis pour cuire les légumes, à l'eau .. 44

M

Mélanges de Farines ... 10
Crêpes à la farine de maïs ... 11
Crêpes au blé entier ... 11
Crêpes de sarrasin au levain 11
Crêpes veloutées ... 11
Fritures de mie ... 11
Gaufres ... 12
Instructions générales pour la préparation et la cuisson des crêpes ... 10
Pâtes ... 10
Mesures ... 4
Muffins, Instructions générales pour faire les ... 12
Biscuits à la poudre à pâte 14
Biscuits au lait caillé ... 15
Biscuits aux Fruits No. 1 et No. 2 ... 16
Biscuits instantanés ... 15
Biscuits ronds, petits ... 15
Boulettes de Viande ... 16
Galette de maïs ... 14
Gâteau au café instantané .. 16
Gâteau aux fruits ... 16
Gâteau aux pommes ... 16
Muffins à la farine d'avoine 13
Muffins à la farine de maïs (sans oeufs) ... 13
Muffins au seigle ... 12
Muffins au son ... 13
Muffins aux céréales ... 13
Muffins aux patates et farine de maïs (sans oeufs) .. 13
Muffins à la farine Graham .. 13
Muffins simples ... 12
Pain d'épices à l'eau chaude 14
Petits fours ... 15
Petits pains à la farine de maïs ... 15
Table des durées de cuisson des pâtes ... 12
Vol au vent ... 14

N

Nourriture journalière, La ... 3

O

Oeufs (Voyez Aliments remplaçant la viande)

P

Pain cuit à la vapeur ... 18
Instructions générales pour cuire le pain à la vapeur .. 18
Pain bis à la Boston ... 18
Pain d'avoine à la vapeur ... 18
Pain et la manière de le préparer, Le ... 19
Farine ... 19
Ingrédients nécessaires pour faire le pain ... 19
Levain ... 20

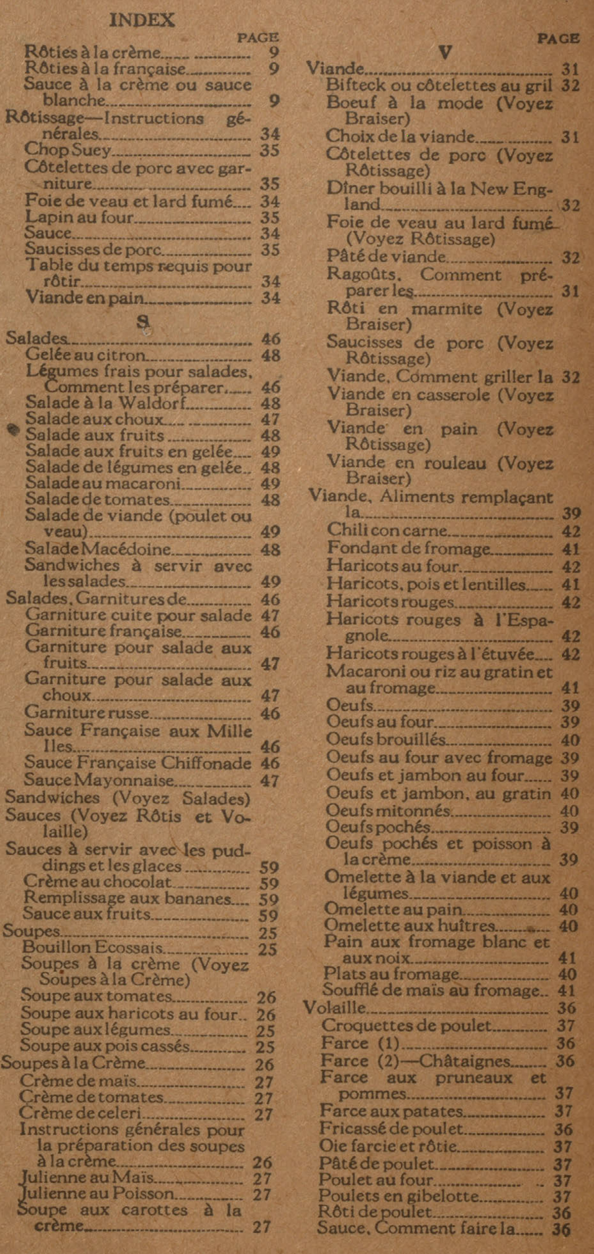
INDEX

PAGE

- Levain liquide, Recette pour faire le 20
  - Liquides à employer 19
  - Saveur 20
- Pain, Instructions générales pour faire le 21
  - Pain au blé entier ou pain de son 21
  - Pain blanc 21
  - Pain de farine d'avoine 22
  - Pain de farine de riz 22
  - Pain de seigle 21
  - Pain de seigle et d'avoine 22
- Pain qui ne demande aucun pétrissage 23
  - Pain de son 23
  - Pain hygiénique 23
- Pâtes (Voyez Mélanges de farines)
- Pâtisserie 61
  - Chair à pâté 62
  - Instructions générales 61
  - Meringue 62
  - Pâte feuilletée 61
  - Tourte à chair à pâté 62
  - Tourte à la crème et noix de coco 62
  - Tourte au citron 61
  - Tourte aux canneberges et raisins secs 62
  - Tourte aux courges 62
  - Tourte aux pommes 61
- Petit déjeuner, Plats pour le 7
  - Fruits, céréales, lait 7
- Petits pains et comment les faire 22
  - Biscuits en feuille de trèfle 22
  - Boulettes de viande (Voyez Muffins)
  - Petits pains à la cannelle 23
  - Petits pains à la Parker-house 22
  - Petits pains sucrés 22
  - Sirop 23
- Poisson 28
  - Bifteck de saumon farci 29
  - Boulettes de morue 30
  - Comment choisir le poisson frais 28
  - Comment nettoyer le poisson 28
  - Croquettes de poisson 29
  - Farce 29
  - Manières de cuire le poisson 28
  - Morue ou autre poisson floconné au gratin 30
  - Morue salée et riz au gratin 30
  - Poisson rôti au four et farci 29
  - Saumon en brique 30
  - Tableau du temps pour la cuisson du poisson 29
  - Truite au autre poisson au gril 29
- Poudre à pâte, Pains à la 17
  - Pain au riz 17
  - Pain aux cacaouettes 17
  - Pain aux raisins de Corinthe 18
  - Pain de Graham aux noix 17
  - Pain de Graham au lait caillé 17
  - Pain de sarrasin aux noix 17

R

- Repas quotidiens, Nos 3
- Rôties 9



PAGE

  - Rôties à la crème 9
  - Rôties à la française 9
  - Sauce à la crème ou sauce blanche 9
- Rôtissage—Instructions générales 34
  - Chop Suey 35
  - Côtelettes de porc avec garniture 35
  - Foie de veau et lard fumé 34
  - Lapin au four 35
  - Sauce 34
  - Saucisses de porc 35
  - Table du temps requis pour rôtir 34
  - Viande en pain 34

S

- Salades 46
  - Gelée au citron 48
  - Légumes frais pour salades, Comment les préparer 46
  - Salade à la Waldorf 48
  - Salade aux choux 47
  - Salade aux fruits 48
  - Salade aux fruits en gelée 49
  - Salade de légumes en gelée 48
  - Salade au macaroni 49
  - Salade de tomates 48
  - Salade de viande (poulet ou veau) 49
  - Salade Macédoine 48
  - Sandwiches à servir avec les salades 49
- Salades, Garnitures de 46
  - Garniture cuite pour salade 47
  - Garniture française 46
  - Garniture pour salade aux fruits 47
  - Garniture pour salade aux choux 47
  - Garniture russe 46
  - Sauce Française aux Mille Iles 46
  - Sauce Française Chiffonade 46
  - Sauce Mayonnaise 47
- Sandwiches (Voyez Salades)
- Sauces (Voyez Rôtis et Volaille)
- Sauces à servir avec les puddings et les glaces 59
  - Crème au chocolat 59
  - Remplissage aux bananes 59
  - Sauce aux fruits 59
- Soupes 25
  - Bouillon Ecossais 25
  - Soupes à la crème (Voyez Soupes à la Crème)
  - Soupe aux tomates 26
  - Soupe aux haricots au four 26
  - Soupe aux légumes 25
  - Soupe aux pois cassés 25
- Soupes à la Crème 26
  - Crème de maïs 27
  - Crème de tomates 27
  - Crème de celeri 27
  - Instructions générales pour la préparation des soupes à la crème 26
  - Julienne au Maïs 27
  - Julienne au Poisson 27
  - Soupe aux carottes à la crème 27

PAGE

V

- Viande 31
  - Bifteck ou côtelettes au gril 32
  - Boeuf à la mode (Voyez Braiser)
  - Choix de la viande 31
  - Côtelettes de porc (Voyez Rôtissage)
  - Dîner bouilli à la New England 32
  - Foie de veau au lard fumé (Voyez Rôtissage)
  - Pâté de viande 32
  - Ragoûts, Comment préparer les 31
  - Rôti en marmite (Voyez Braiser)
  - Saucisses de porc (Voyez Rôtissage)
  - Viande, Comment griller la 32
  - Viande en casserole (Voyez Braiser)
  - Viande en pain (Voyez Rôtissage)
  - Viande en rouleau (Voyez Braiser)
- Viande, Aliments remplaçant la 39
  - Chili con carne 42
  - Fondant de fromage 41
  - Haricots au four 42
  - Haricots, pois et lentilles 41
  - Haricots rouges 42
  - Haricots rouges à l'Espagnole 42
  - Haricots rouges à l'étuvée 42
  - Macaroni ou riz au gratin et au fromage 41
  - Oeufs 39
  - Oeufs au four 39
  - Oeufs brouillés 40
  - Oeufs au four avec fromage 39
  - Oeufs et jambon au four 39
  - Oeufs et jambon, au gratin 40
  - Oeufs mitonnés 40
  - Oeufs pochés 39
  - Oeufs pochés et poisson à la crème 39
  - Omelette à la viande et aux légumes 40
  - Omelette au pain 40
  - Omelette aux huîtres 40
  - Pain aux fromage blanc et aux noix 41
  - Plats au fromage 40
  - Soufflé de maïs au fromage 41
- Volaille 36
  - Croquettes de poulet 37
  - Farce (1) 36
  - Farce (2)—Châtaignes 36
  - Farce aux pruneaux et pommes 37
  - Farce aux patates 37
  - Fricassé de poulet 36
  - Oie farcie et rôtie 37
  - Pâté de poulet 37
  - Poulet au four 37
  - Poulets en gibelotte 37
  - Rôti de poulet 36
  - Sauce, Comment faire la 36

Printed au Canada.